مدخل

التربية الرياضية

أ . د / مكارم حلمى أبو هرجة
أستاذ المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية
عميد كلية التربية الرياضية
جامعة المنيا سابقا

أ . د / محمد سعد زغلول
أستاذ المناهج بقسم المناهج وطرق التدريس
كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
ووكيل كلية التربية الرياضية جامعة المنيا سابقاً

د / أيمن محمود عبد الرحمن
مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس
كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم
جامعة حلوان - القاهرة

٢٠٠٢م



الطبعة الأولى
٢٠٠٢م



مصر الجديدة: ٢١ شارع الخليفة المأمون - القاهرة
تليفون: ٢٩٠٨٢٠٣ - ٢٩٠٦٢٥٠ - فاكس: ٢٩٠٦٢٥٠
مدينة نصر: ٧١ شارع ابن النفيس- المنطقة السادسة - ت: ٢٧٢٣٣٩٨

http://www.top25books.net/bookcp.asp.
E-mail:bookcp@menanet.net





إهـــــداء

إلى ....

كل من شرف بالانتماء

إلى مهنة التربية الرياضية

نهدي هذا العمل المتواضع

المؤلفون

محتويات الكتاب

محتويات الكتاب

الفصل الثالث

الفصل الرابع

الفصل الخامس

الفصل السادس

محتويات الكتاب

محتويات الكتاب

مقدمة

إلى كل العاملين فى مجال التربية الرياضية، والمهتمين بها من التخصصات ذات العلاقة.. نتقدم اليوم بهذا الجهد الذى نقصد من ورائه أن يكون مقدمة مناسبة لابد من أن يطلع عليها كل من يريد الدخول فى هذا المجال الحيوى من مجالات الحياة الرياضية الرائعة.

لقد قصدنا من هذا الجهد «المتواضع» وضع ما يمكن أن يكون دليلاً هادياً ومضيئاً ومرشداً، وبشكل ملخص ومركز يعين على اتخاذ الطريق السليم نحو العمل فى هذا المجال.

وقد قمنا فيه باستعراض سريع موجز لكل المفاهيم الضرورية التى تتعلق بمجال التربية الرياضية والتى يعتبر الإلمام بها أساسياً لكل العاملين فى هذا المجال الحيوى.

كما استعرضنا الأهداف وتطورها وعلاقاتها بالعلوم الإنسانية الأخرى التى تمثل معها شبكة معرفية هامة لا غنى عنها لكل من يرتاد هذا المجال.

كما تم التعرض لأغراض التربية الرياضية فى ضوء مراحل النمو البشرى المعروف. ثم عرجنا على المناهج الرياضية لأهميتها فى رسم الطريق العلمى السليم نحو الممارسة المناسبة لهذا النشاط الإنسانى.

وكان من الضرورى الاهتمام باللياقة البدنية التى أفردنا لها بابا خاصاً يوضح كل ما يهم العاملين فى المجال الرياضى من شأن اللياقة.

ونظراً لأهمية القيام فى العملية التعليمية فى المجال الرياضى، وكذلك

فى الممارسة الرياضية فقد نالت القيادة من هذا الكتاب جزءاً هاماً مفصلاً يرسم كل ما يتعلق بالقيادة الناجحة. ويرسم كتابنا هذا صورة مثالية لمدرسى التربية الرياضية وما يجب أن يكون عليه كنموذج يحتذى به فى المجال الرياضى خاصة والمجال الحياتى بصفة عامة.

وإعطاء للرياضة حقها فقد استعرض الكتاب علاقتها بالعلوم الأساسية ذات العلاقة الوثيقة بتكوين الإنسان السوى. واختتم هذا الكتاب بإشارة مستفيضة إلى صحة المجتمع والبيئة والرياضة البيئية.

ونحن من وراء هذا الجهد المتواضع نأمل أن نكون قد أسهمنا ولو بقدر الاستطاعة فى رفعة وطننا الحبيب الغالى.. والله من وراء القصد.

وهو يهدى السبيل

المؤلفون

الفصل الأول

مفهوم التربية الرياضية

- النظرة القديمة للتربية.
- النظرة القديمة للتربية الرياضية.
- النظرة الحديثة للتربية الرياضية.
- التربية والتربية الرياضية.
- تعريف التربية الرياضية.

الفصل الأول

• مفهوم التربية الرياضية :

تحتوى التربية الرياضية بمفهومها الواسع على ناحيتين أساسيتين وضروريتين فى حياة الفرد وهما :

- التربية .
- الرياضة .

ولكى يتم توضيح هذين المرادفين يجب النظر نظرة واعية وفاحصة لما يلى :

أولاً : النظرة القديمة والنظرة الحديثة للتربية بصفة عامة .

ثانياً : النظرة القديمة والنظرة الحديثة للتربية الرياضية بصفة خاصة .

- النظرة القديمة للتربية :

كان الهدف الأساسى من التربية قديماً هو تشكيل طبيعة الطفل تشكيلاً يتمشى مع الطريقة التقليدية فى التفكير ، والتى تتلخص فى إلغاء التأثيرات الطبيعية الغريزية للطفل وإحلال محلها التأثيرات الصناعية التى ترتكز على الاتجاهات العقلية فقط من خلال عدة أجيال ، لذا فإن المربى كان يتحاشى الرغبات الطبيعية التى كانت ترمى التربية إلى كبتها والقضاء عليها ، ولا يتم الاهتمام إلا بالعمل الذى يحتاج إلى مجهود عقلى كبير ، ويكون الحكم على هذا العمل بأن له قيمة تربوية ، وبذلك يمكن القول بأن الهدف الأساسى من التربية قديما هو صب الطفل فى قوالب من السلوك غير الطبيعية الذى يرضاه ويحتم وجوده الكبار .

- النظرة القديمة للتربية الرياضية :

تأثرت التربية الرياضية بالمفهوم الذى سيطر على معنى التربية قديماً ، ولذا فقد أطلق عليها قديما مصطلح تربية بدنية وبناء على هذا التعبير فقد ظهرت بعض المعتقدات الخاطئة فى التربية البدنية يمكن تلخيصها فيما يلى :

١ - التربية البدنية عبارة عن فترة راحة بين درسين أكاديميين.

٢ - يمكن لأى شخص القيام بتدريس التربية البدنية وليس هناك ضرورة للإعداد المهنى.

٣ - مدرسو التربية البدنية ينتمون إلى مستوى أكاديمى أقل من مستوى بقية المدرسين.

٤ - درس التربية البدنية فترة لعب حر ليس له قيمة تربوية.

٥ - توضع دروس التربية البدنية فى الجدول المدرسى لإعطاء المدرسين الآخرين فترة راحة لكنها لاتفيد التلميذ.

٦ - التربية البدنية فترة (افعل ما تشاء) وهذا يتنافى مع الهدف من التربية العامة قديما لذا فهى ليست ضرورية.

٧ - التربية البدنية لا تتمتع بالتقدير الأكاديمى أو الأهمية التربوية التى تتمتع بها بقية المواد الدراسية.

٨ - رجال التربية البدنية غير مثقفين.

٩ - عنصر المعرفة لا ينتمى للتربية البدنية، وعلى ذلك فهى لا تسهم بأى نصيب فى التربية العامة.

١٠- يفضل تدريس التربية البدنية من الكتب.

١١- أغراض التربية العامة لا يمكن الحصول عليها من خلال دروس التربية البدنية.

١٢- اللياقة حالة عقلية وليست بدنية.

١٣- الاشتراك فى الألعاب لا يليق بالوقار.

١٤- الراحة والاسترخاء والعمل واللعب كلها غير ضرورية للفرد.

- النظرة الحديثة للتربية الرياضية :

تعنى التـربية نقل التراث الثـقافى من جـيل إلى جيل أى من الجـيل القديم إلى الجيل الحديث، وذلك بعد إدخال التعـديلات التى تتمشى مع التطور المنشود، وقد يكون نقل هذا التراث مقننا كما هـو الحال فى مدارسنا أو قد يكون فى إطار يسوده الإطار التنظيمى أو قد يكون مـقنناً ومفتوحاً كما هـو الحال فى الأندية والأصدقاء والإعلام بصفة عامة والصحف بصفة خاصة.

فالتربية تفيد فى مجموعة من العمليات التى توجه بشكل خاص لإكساب الفرد الحياة المتكاملة التى تعود عليـه وعلى مجتمعه بالخير والسعـادة، فهى ليست مجرد إعداد للحياة وإنما هى الحياة التى يعيشهـا الإنسان بكل معانيها، لأنها تشتمل على تثقيف الفرد مدى الحياة.

ولقد قام الكثير من العلماء بمحاولات عديدة لتحديد معنى التربية ومفهومها.. فقد عرفها البعض بأنها تلك العـملية التى تمكن الإنسان من القيام بعمل كل ما هو مفيـد وضرورى للوصول إلى حالة السعـادة، وعرفها البعض الآخـر بأنها ليست إعداد للحياة بل هى الحياة نفسها كمـا عرفها آخرون بأنها تلك العملية التربوية التى تأتى نتـيجة عـملية التـعليم والتعلم، وظن الـبعض أنها كل شـىء يتصل بعقـلية الإنسان من الولادة حتى الموت، كمـا أنها بالنسبة لآخرين مجمـوعة الخبرات التى تمكن الفرد من فهم الخـبرات الجديدة بطريقة أفضل ويمكن القول بأن التـربية عملية مسـتمرة تحـدث نتيجـة لكل الأحداث والتجـارب التى يمر بها الشـخص فهى لا تتوقف طالما أن الكائن حىّ، فهى حصيلة كل مـا يفعله الإنسان وما يتعرض له من مواقف وتجارب، وأعمق التجارب أثراً فى تربيـة الشخص هى تلك التى يخوضها بنفسه ولكن أفضلهـا وأشدها ما كان على هيئة ممارسة، فـعن طريق التربية يصبح الإنسان أقدر على تفهم ما يعرض علـيه من أمر وما يمر به من تجارب، فهى بذلك تحدث فى كل مكان وكل زمان؛ فى المنزل؛ فى المدرسة؛ فى المعمل، والوقت الحر حين يمارس الإنسان مـا يحلو له من أوجه الأنشطة المختلفـة، لذا فهى لا تقتـصر على الهيئات التربوية.

- التربية والتربية الرياضية :

تتأثر التـربية بالأطر المنظمة للنشـاط البدنى لأنه بالرغم من تباين أنشطة التـربية الرياضيـة إلا أنها توظف تلك الأنشطة الحيوية والحـركات المهارية لإكسـاب الفرد القيم الاجتمـاعية السليمة من خلال ممارسـة هذه الأنشطة، ومن المعروف أن الفرد يكتسب من خلال هذه الممارسة سمات اجتماعية ونفسية ، وهذه السمات يصعب عليه اكـتسابها من خـلال أنشطة المواد الأخرى، لذا فإن التـربية والتربية الرياضـية يعتبران ذات ارتباط وصلة وثيقة لأن ما يكتسبه الفرد من سمات خاصة عند ممارسة الرياضة تعـتبر هدفاً أسـاسياً للتربيـة، وبذلك يمكن القول بأن التربيـة تتأثر بالأطر المنظمة للتربية الرياضية.

- طبيعة التربية الرياضية :

تعتـبر التربيـة الرياضية عـملية إنسانيـة أى أنها تخص الإنسان دون الحـيوان، فمـمارسة الأنشطة الرياضـية تكسب الفرد الـكثير من النواحى الخلقـية والنفسـية والاجتمـاعية وذلك من خلال الاندماج فى الجمـاعات المختلفة الخاصـة بأنشطتها الكثيرة.

فإذا نظرنا إلى التربية الرياضية سواء كانت هذه النظرة من خلال أنشطتها الفردية أو الجماعية فإنها أولاً وأخيـراً تتعامل مع الفرد داخل الجماعة وتنقل من خلال هذا التعـامل الخبـرات والمعارف والمعلومـات والمهارات من جيل إلى جـيل وذلك من خلال اندماجه فى الجماعة.

فهى بذلك تعتبر عـملية تتبع اجتماعى وتوجيه سليم لنمـو الفرد النمو الشامل المتزن وتكسـبه الصفات التى تميـزه عن غيره مسـتمدة ذلك من حاجـات المجتمع ومتطلباته.

ولا تقتصر طبيعـة التربية الرياضية عند هذا الحد بل أنها تعتبـر عملية ثقافية أى تعمل فى إطار ثقافى يخضع للمجتمع الذى يعـيش فيه وتطوع أهدافها وأغراضها لخدمة الفرد والمجتمع فهى عملية لها مـعناها ومغزاها ولها قدرتهـا على اكتساب الفرد الحياة الاجتماعية السليمة بما تشتمل عليها من قيم ومبادئ سلوكية واجتماعية

وعقليـة فهى بذلك عمليـة تكاملية تكسب الفـرد جميع جوانب الحـياة وتوجهـها التوجيه التربوى المناسب والذى يتمشى مع قدراته واستعداداته.

فالتربـية الرياضية تهـدف إلى إعداد الفرد إعداداً شـاملاً متزناً من خلال تـنمية جوانبه البدنيـة والنفسية والعقلية، فهى تنظر للفـرد على أنه وحدة متكاملة، ومن الصعب بل من المستـحيل الاهتمام بالجسم دون العـقل أو العكس فهى بذلك تعد عملية تساعـد الفرد على التكيف السليم وتكسبه خبرات إيجـابية تسهم فى إعداده لمواجهة مواقف الفرد المختلفة والقدرة على التفاعل معها.

- تعريف التربية الرياضية :

فسر البعض التربية الرياضية على أنها:

«التمرينات والألعـاب والمسابقات الرياضيـة والرقص بأنواعه»، ولكن إذا نظرنا إلى هذا التفسير نجده يعبر عن الحركة فقط وليس على التربية الرياضية بشكل عام.

وإذا أردنا توضيح المعنى المناسب للتربية الرياضية فإنه يجب توضيح الدور الذى تلعبه فى تحقيق أغراض التربية العامة، فـعن طريق ممارسة أنشطتها الموجهة توجيهاً علمياً سليـماً يتحقق الاتزان العقلى والنفـسى والاجتماعى فهى بذلك تعتـبر تربية شاملة كاملة عن طريق نشاط عضوى أساســه الحركة، ويتميز هذا النوع من التربية بشمـوله الفرد كله جسمـاً وعقلاً ونفـساً ووجداناً. كمـا يتميـز أيضاً باستخـدامه لأحدث النظريات التربوية وأعمقهـا أثراً، وهى التربية عن طريق الممارسة. إذ أنها بأوجه أنشطتـها المتعددة تتـناول حالة اجتمـاعية ومثل خـلقية وقدرة على التـفكير بجانب اهتمامها بصحة الفرد ونمو أعضائه الحيوية، وهى تعد من أقوى أسلحة أى دولة لتربية أبنائها وإعدادهم لحياة سعيدة نافعة.

وقد فسر آخرون التربية الرياضية عدة تفسيرات نذكر منها:

١- تشارلز بيوتشر Chrles Bucher

عرفها بأنها «ذلك الجزء المتكامل من التربيـة العامة هدفها الأساسى تكوين الفرد

اللائق بدنياً فى جميع النواحى العـقلية والوجدانية والانفعالية والاجـتماعية وذلك من خلال الممارسة الفعالة لأوجه النشاط البدنى.

٢ - الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح AAHPER .

عرفتها بأنها «المادة التى يتعلم فيها الأطفال التحرك للتعلم».

٣ - المجلس الأعلى للشباب والرياضة :

عرفهـا بأنها «إحدى الوسائل التى تسـتخدم النشاط البـدنى ذلك النشاط الذى يختاره المربون والقادة لممارسة الأطفال والفتيان والشباب وغيرهم وفقاً لما يحتاجونه من نمو وظيفى وعـضوى ورفاهية، وما يحـدث من تأثير اجتماعـى كمواطن نافع لنفسه ولمجتمعه».

٤ - حسن معوض والسيد حسن شلتوت :

عرفـاها بأنها «ذلك الجانب المـتكامل من التربية الذى يعـمل على تنميـة الفرد وتكوينه جسـمياً وعقلياً واجـتماعيـاً ووجدانياً عن طريق الأنشطة البدنيـة المختارة والتى تمارس تحت إشراف قيادة صالحة لتحقيق أسس القيم الإنسانية.

٥ - برى ناش NASHE :

عرفها بأنها «جزء من التربية العامة، التى تستغل دوافع النشاط الطبيعية الموجودة فى كل شخص لتنميته من الـناحية العضوية والتوافقية والعـقلية والانفعالية، ويتم تحقـيق ذلك من خلال ممارسة الفـرد لأوجه أنشطتهـا المختلفة سـواء كان ذلك فى الملعب أو فى حمام السباحة أو فى صالة التدريب.

٥ - نيكسون وكوتر:

عرفها بأنهـا «ذلك الجزء من التربية العامـة الذى يختص بالأنشطة القوية والتى تتضـمن عمل الجهاز العـضلى وما ينتج من فرص الاشتـراك فى هذه الأوجه من النشاط المتعلم».

٦ - ديرى شارمان :

عرفها بأنها «الجزء من التربيـة الذى يتم عن طريق النشاط الذى يستخدم الجهاز الحركى لجسم الإنسان والذى ينتج عنه اكتساب الاتجاهات السلوكية».

٧ - ويليامز ويراول وفرنر :

يعرفونها بأنهـا «عبارة عن أوجه أنشطة بدنية مخـتارة تؤدى بغرض الفوائد التى تعود على الفرد نتيجة لممارسة هذه الأوجه من النشاط».

من هذه التعاريف المتعددة للتربية الرياضية نجد أن أى تعريف لهذا المصطلح لابد وأن يتضمن بعض المفاهيم الأساسية مثل:

- أنشطة بدنية مختارة والتـعليم الذى يصاحب هذه الأنشطة والذى يتحقق عن طريق ممارستها، وأن التربية الرياضيـة جزء من التربية العامة وبذلك يمكن القول أن التربية الـرياضية هى **«ذلك الجزء المتكامل من الـتربية العـامة الذى يتم عن طريق الأنشطة المختارة على أسس علمية والمطبقة تحت قيـادة رشيدة للمساهمة فى تحقيق النمو الشامل المتزن للفرد»** .

الفصل الثانى

هدف التربية الرياضية

- المقصود بالهدف.
- معايير الهدف الجيد.
- العوامل التى تساعد التربية الرياضية فى تحقيق أهدافها.
- تقسيم أهداف التربية الرياضية.
- صياغة الأهداف فى التربية الرياضية.
- مراحل صياغة الأهداف فى التربية الرياضية.
- العلاقة بين هدف التربية الرياضية وهدف التربية العامة.
- تعريف أهداف التربية الرياضية عند بعض قادتها.
- اختيار هدف مناسب للتربية الرياضية.
- أهداف التربية الرياضية لمراحل التعليم العام.

الفصل الثانى

• هدف التربية الرياضية :

- المقصود بالهدف :

عبارة عن صياغة عامة للقصد أو الغاية النهائية وهو ما يطلب الوصول إليه.

فالهدف يصعب تحقيقه ولكن يمكن الاقتراب منه، والهدف الذى يتم تحقيقه يصبح غرضا لهدف أبعد.

- معايير الهدف الجيد :

ينبغى أن يكون الهدف التربوى على صلة وثيقة بالحياة الحاضرة التى يحياها المتعلمون، وبالظروف الاجتماعية التى يعيشون فيها، ولذا فإنه يمكن تحديد معايير الهدف الجيد فيما يلى:

١ - يرتبط بفلسفة الدولة ويساير خطتها اجتماعياً وسياسياً واقتصادياً.

٢ - يستند إلى فلسفة تربوية وأسس سيكلوچية واجتماعية سليمة.

٣ - يرتبط بالبيئة والظروف المحيطة.

٤ - يبنى على أسس نفسية سليمة.

٥ - يكون واضح المعنى لايفتح المجال لكثير من التفسيرات.

٦ - أن يهتم بالنمو الشامل المتزن للمتعلم.

٧ - أن يكون واقعياً يمكن الاقتراب منه، أى يكون نابعاً من المواقف والظروف الاجتماعية قائماً على ما فيها من إمكانات ومشكلات ومعوقات.

٨ - أن يكون قابلا للتجزئة إلى أغراض سلوكية يمكن قياسها حتى يظل ناجحاً فى آداء وظيفته.

٩ - أن يميز بين أنواع الخبرات المطلوبة لتنمية وتحقيق السلوك المتوقع.

١٠- أن يكون واضحاً ومحدداً وخالياً من التناقض.

١١- أن يهتم بالنمو الشامل المتزن لمن وضـع من أجلهم أى لا يقتصر على جانب من جوانب النمو دون الآخر.

١٢- أن يرتبط باحتياجات واستعدادات وقدرات الذين وضع من أجلهم.

١٣- أن يكون ذات قيمة علمية.

العوامل التى تساعد التربية الرياضية فى تحقيق أهدافها:-

إذا نظرنا إلى التربيـة الرياضية نجد أن هنـاك بعض العوامل التى تساعد التـربية الرياضية على تحقيق أهدافها وهذه العوامل هى: -

١ - التخطيط العلمى السليم لبرامجها.

٢ - الإعداد الجيد لمدرسى وموجهى التربية الرياضية.

٣ - ضرورة الكشف الدورى الطبى للتلاميذ المشتركين فى الأنشطة الرياضية.

٤ - تعدد الأنشطة وشمولها بحيث تعـطى الفرص لكل فرد بالاشتراك فى النشاط الذى يرغبه ويتناسب مع ميوله ورغباته وحاجاته.

٥ - الاهتمام بالأنشطة التى تساهم فى قضاء وقت الفراغ بطريقة إيجابية.

٦ - الاهتمام بالأنشطة الرياضية التى تساهم فى تنمية الابتكار والإبداع.

٧ - أن تشمل على الأنشطة الرياضية التى تنمى القيم الخلقية.

٨ - ضرورة الاهتمام بالأنشطة التى تساهم فى تنمية القيم الجمالية والاجتماعية.

٩ - الاهتمـام بالمصاحبـة الموسيـقية للتـمرينات لأن ذلك ينمى التـذوق الإيقاعى السليم.

١٠- اختـيار طرق التدريس المـناسبة للنشـاط الممارس وتراعى النواحى السلوكـية للتلميذ.

١١- عدم إغفال برامج الفئات الخاصة.

١٢- مراعاة عوامل الأمن والسلامة حفاظا على سلامة الممارسين.

- تقسيم أهداف التربية الرياضية :

يعتبر تصنيف بلوم Ploom للأهداف من أشهر التصنيفات المعرفة وقد اتفق الكثير من علماء التربية وعلم النفس والتربية الرياضية على هذا التصنيف الذى اشتمل على:

١ - المجال المعرفى «الإدراكى».

٢ - المجال الوجدانى «الانفعالى».

٣ - المجال المهارى «النفسحركى».

وفيما يلى توضيح لهذه المجالات:

١ - المجال المعرفى . . الإدراكى:

يتضمن هذا المجال الأهداف التى تؤكد على المعطيات العقلية الذهنية، ويعنى هذا المجال بالنمو العقلى وتنمية مهارات التفكير ويمكن تقسيمه إلى مستويات ست (٦) هى:

الحفظ والتذكر - الفهم والاستيعاب - التطبيق

التحليل - التركيب - التقويم

(١) أما مستوى الحفظ والتذكر : فهو قدرة المتعلم على تذكر التعريفات والقوانين والمصطلحات والمفاهيم والنظريات.

(٢) مستوى الفهم والاستيعاب : هو إدراك المتعلم للمعلومات التى تعرض عليه، وقدرته على استخدام المواد والأفكار المتضمنة لهذه المعلومات، أو أن: «يترجم، ويفسر، ويتنبأ» المتعلم تعبيراً معيناً من شكل إلى آخر فى التربية الرياضية. إجمالاً يعنى ذلك قدرة المتعلم على ترجمة المعلومات وتفسيرها واستنتاجها.

٣ - مستوى التطبيق :

وهو أن يطبق المتعلم المفاهيم والعلاقات التى درسها فى التربية الرياضية من مواقف غير مألوفة، ويعنى ذلك قدرة المتعلم على تطبيق المعلومات فى مواقف جديدة.

٤ - مستوى التحليل :

وهو قدرة المتعلم على تحليل المشكلات المتضمنة داخل محتوى التربية الرياضية وتجزئتها إلى عناصرها الأولية وإيجاد العلاقات الموجودة بينها تمهيداً للوصول إلى حل، ويعنى ذلك قدرة المتعلم على تجزئة المعرفة إلى عناصرها مع إدراك العلاقات فيما بينها.

٥ - مستوى التركيب:

ويقصد به القدرة على ربط عناصر أو أجزاء المعرفة لتكوين شىء له معنى، لم يكن موجوداً من قبل أو هو قدرة المتعلم على توحيد المعلومات الجزئية ذات العلاقة فى الكليات.

٦ - التقويم :

وهو قدرة المتعلم على إصدار الأحكام حول قيمة المحتوى الذى يدرسه أو على قيمة ما، ويعنى ذلك قدرة المتعلم على التقويم وإصدار الأحكام.

- المجال الوجدانى "الانفعالى":

وهذا المجال يهتم بالمشاعر والانفعالات مثل تكوين الاتجاهات وتنمية الميول والقيم والقدرة على التذوق وبناء شخصية المتعلم، وينقسم هذا المجال إلى المستويات التالية:

١- الاستقبال :

ويتمثل فى إثارة اهتمام المتعلم، ومن مظاهره الإصغاء والمتابعة «واختيار أمر ما، الاهتمام والتأثر، الرغبة فى التعرف بشكل أكبر».

٢ - الاستجابة :

وهى المرحلة التى تلى الاستقبال، حيث يظهر رد فعل ما استقبله المتعلم على شكل مشاركة إيجابية مع الظاهرة أو المثير، ومن مظاهر ذلك «اطاعة القوانين والأنظمة - استكمال الواجبات - المشاركة فى المناقشات حول قضية ما».

٣ - التقدير :

أى إعطاء قيمة أو تقدير الأشياء أو الظواهر أو السلوك فى ضوء الاقتناع التام بقيمة معينة، وهذا المستوى أعلى من سابقيه، ومن مظاهر هذا المستوى تقدير العلم والعمل اليدوى والاستعداد للعمل مع الآخرين.

٤ - تنظيم القيم :

ويقصد به إيجاد قيمة كلية تضم التقديرات القيمة.

٥ - تمثيل القيم وتجسيدها:

أى تكامل المعتقدات والأفكار والاتجاهات والقيم فى نظرة شاملة.

- المجال النفسحركى "المهارى" :

ويشمل هذا المجال الأهداف التى تتعلق بالمهارات الآلية واليدوية كالمهارات الحركية والكتابة والرسم والعزف، ونحو ذلك من أنواع الأداء التى تتطلب التناسق الحركى النفسى والعصبى.

وتكتسب هذه المهارات فى صورة مجموعة من الخطوات تتمثل فيما يلى:

١ - المحاكاة :

وتعتمد على التقليد والملاحظة، بمعنى قيام المتعلم بأداء حركة أو مجموعة حركات نتيجة ملاحظته للمعلم أو مشاهدة وسيلة تعليمية.

٢ - التناول والمعالجة :

ويعنى قيام المتعلم بالأداء المطلوب بناء على تعليمات محددة.

٣ - الدقة :

ويعنى قيام المتعلم بأداء العمل المطلوب منه على مستوى عال من الإتقان.

٤ - الترابط :

ويعنى التوافق بين مجموعات من الحركات المختلفة.

٥ - الإبداع :

ويعنى الوصول إلى أعلى درجة من الإتقان فى الأداء.

مما سبق يمكن القول بأن الأهداف فى منهاج التربية الرياضية يمكن تقسيمها إلى مجالات ثلاثة هى:

١ - المجال المهارى:

ويعمل على تنمية المهارات الحركية واكتساب مختلف عناصر اللياقة البدنية والتنمية العضوية لمختلف أجهزة الجسم واكتساب الصحة.

٢ - المجال المعرفى:

ويؤكد على النواحى العقلية وتنمية المعارف والمعلومات والفهم ومهارات التفكير والإدراك.

٣ - المجال الوجدانى:

ويؤكد على اكتساب القيم والعادات والاتجاهات التى تصاحب الأداء الحركى.

وعلى كل حال فإن المجالات السابقة (مهارى - معرفى - وجدانى) متداخلة مع بعضها البعض بشكل يصعب معه تجزئتها، وهذا يعكس فى حد ذاته الاهتمام بتقسيم الأهداف وتصنيفها بحيث تشتمل مختلف جوانب التعلم.

- صياغة الأهداف فى التربية الرياضية:

يقصد بصياغة الأهداف تحديد الأهداف التعليمية المختلفة فى صورة سلوكية أو التعبير عن الهدف المحدد بعبارات توضح الحصائل المتوقعة من العملية التعليمية وهناك طرق متنوعة تصاغ بها الأهداف عند وضعها، ومنها ما يلى:

١ - أن تكتب الأهداف فى شكل عبارات، تتضمن نشاطاً يقوم به المعلم وحده دون المتعلم.

٢ - أن تكتب الأهداف فى شكل عبارات تتضمن حقائق أو عبارات معينة.

٣ - أن تكتب الأهداف فى عبارات سلوكية.

والحقيقة أن الهدف السلوكى هو أصغر ناتج تعليمى سلوكى «لفظى أو غير لفظى متوقع لعملية التعلم ويمكن قياسه».

وهناك شروط لصياغة الأهداف السلوكية وتتمثل فيما يلى:

١ - أن تكون واضحة ومحددة.

٢ - أن يمكن قياسها.

٣ - أن تتوافر فيها البساطة وعدم التعقيد وعدم التداخل بينها.

٤ - أن تتضمن الحد الأدنى من الأداء.

٥ - أن تركز على ناتج التعلم وليس عملية التعليم.

٦ - أن تهتم بسلوك المتعلم وليس سلوك المعلم.

- مراحل صياغة الأهداف فى التربية الرياضية :

عند صياغة الأهداف التعليمية فى التربية الرياضية فإنها تمر بعدة مراحل على النحو التالى:

١ - التعرف على أهداف المجتمع وفلسفة التربية وترجمة ذلك إلى أهداف عامة للتربية ويشترط فيها أن تكون واضحة ومحددة بالشكل المناسب.

٢ - تحديد الأهداف التعليمية لكل مرحلة تعليمية تحديداً تاماً - أهداف الحلقتين الأولى والثانية من التعليم الأساسى - أهداف التعليم الثانوى العام - أهداف المرحلة الثانوية الزراعية - أهداف المرحلة الثانوية التجارية. . وهكذا.

٣ - تحديد أهداف مادة التربية الرياضية بكل مرحلة تعليمية وذلك فى ضوء

الأهداف العامة لتلك المرحلة، ثم يتم تحديد أهداف مادة التربية الرياضية على مستوى الصف الدراسى بعد ذلك، والتى تدرس فيه تلك المادة من المرحلة.

٤ - تحديد الأهداف التعليمية لكل موضوع من الموضوعات التى تتضمنها مادة التربية الرياضية فى كل صف دراسى على حدة، ثم يتم الدخول فى تحديدات أكثر دقة بحيث تنتهى بتحديد الأهداف التعليمية لكل درس من دروس التربية الرياضية.

وعند صياغة أهداف التربية الرياضية يجب أن تتم فى صورة صياغة سلوكية ويتطلب ذلك ما يلى:

١ - تحديد السلوك النهائى المتوقع أن يقوم به المتعلم بعد الانتهاء من دراسة الموضوع المراد تعلمه.

٢ - تحليل السلوك إلى أعمال يمكن ملاحظتها وقياسها.

٣ - وصف كل عمل أو أداء بفعل سلوكى واضح مثل: يصف - يميز - يفسر - يضرب - يستنتج - يرمى - يشد - يكون.

٤ - أن يصاغ الهدف على مستوى مناسب من العمومية وأن يكون من النوع العام أى من النوع الذى يرتبط مباشرة بقدرة عقلية أو حركية أو موقف انفعالى.

٥ - أن يمثل الهدف نتاجاً تعليمياً ينتظر من المتعلمين أن يحققوه، وأن يحدد مستوى الأداء المقبول كدليل لبلوغه.

- العلاقة بين هدف التربية العامة وهدف التربية الرياضية :

إن هدف أى مادة علمية يعتبر غرضاً من أغراض التربية العامة لذا فإن:

١ - هدف التربية العامة هدف عام، أما هدف التربية الرياضية فيكون أكثر تحديداً أو تخصيصاً.

٢ - هدف التربية العامة هو الموجه لهدف التربية الرياضية.

٣ - هدف التربية الرياضية يرتبط وينبثق فى ضوء هدف التربية العامة.

٤ - عن طريق هدف التربية الرياضـية يصبح الهدف الأسمى للتربيـة العامة أقرب للتحقيق.

٥ - هدف التربية الرياضية هو خدمة وتحقيق الهدف العام للتربية العامة.

٦ - يساهم هدف التـربية العامة فى إعـداد جيل مميز له قـوة بدنية واضحة وليـاقة شاملة.

وعمـوماً فإن هدف التـربية الرياضيـة يخدم هدف التـربية العامـة من خلال الأسس التالية:

أولاً : المساهمة فى إعداد جيل متعاون تسوده المحبة والأخوة.

ثانياً : الاستثمار الجيد لوقت الفراغ.

وليتم ذلك فإن التربية الرياضية يجب أن تـلتزم بالعوامل الهامة التى قد تساهم فى تحقيق هذه الأغراض وهذه العوامل هى:

١ - الالتزام بالتخطيط العلمى السليم لبرامج التربية الرياضية.

٢ - الاهتمام بالإعداد المهنى للعاملين فى مجال التربية الرياضية.

٣ - مراعاة الحالة الصحية للتلاميذ والعاملين بالكشف الطبى الدورى.

٤ - أن تحتوى برامـجها على العديد من الأنشطة التى تتـيح فرصة اشتـراك جميع الأفراد فى الأنشطة.

٥ - أن لا تغفل الإيقاع والموسيقى المصاحبة للتمرينات.

٧ - الاهتمام بطرق التدريس التى تساعد على الارتقاء بالعملية التعليمية.

٨ - أن تهتم ببرامج المعاقين رياضياً وجسمياً.

وتعتبر التربية الرياضية وأهدافها من أهم الوسائل التربوية التى تساهم وتشارك فى تربية الفرد تربيـة شاملة متزنة، وإذا نظرنا إلى أهدافهـا نجدها تتأثر بما يؤثر فى الأهداف التربـوية والحياة الاجـتمـاعية والـثقافـية والتـاريخ من ماضى وحـاضر ومستقبل.

كما لا يقتصر على ذلك بل يمتد إلى الفلسفات والنظريات التربوية التى مر بها الإنسان.

وإذا نظرنا إلى الأهداف العامة نجدها تـختلف من بلد لآخر ومن دولة لأخرى وهذا ما يحـدث بالنسبة لأهداف الـتربية الرياضـية، فأهدافـها تختلف حـسب ما تتطلبه الحاجات الاجتماعية للمـجتمع التى تمارس فيه. وقد يتبادر للذهن أنه كيف يمكن لأهداف التربية الرياضية التى تختلف من جيل إلى جيل ومن دولة إلى أخرى رغم أن أنشطتها تكون ثابتة، ولكن يمكن القول بأن التربية الرياضية بأسسها العلمية وأنشطتها المتنوعة تركز على الأنشطة التى يحتاجها المجتمع التى تمارس فيه.

فإذا نظرنا إلى أهداف التربية الرياضـية من دولة إلى دولة نجدها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتقاليد التى يتمسك بها الأغلبيـة والتى تكتسب معظمها من مواطنيها، كما نجد أنها تختلف اختلافاً كاملاً من المجتمعات الحديثة عنها فى القديمة.

- تعريف هدف التربية الرياضية :

تناول الكثير من العلماء فى مجال التربية الرياضية تعريف الأهداف وفقاً لما يلى:

أ - لابورت Laporte :

أوضح لابورت أن الهـدف النهائى للتـربيـة الرياضيـة هو تربية وتنمـية الفـرد اجتماعياً ونفسياً وعقلياً وخلقيـاً وجمالياً من خلال البيئة المحيطة والأنشطة المشوقة والهادفة التى تساهم فى إطلاق طاقات الفرد بدنياً واجتماعياً.

ب- وليامز Williams :

أكد وليامـز على أن الهدف الأساسى للتربيـة الرياضية هو تزويد الفـرد بالقيادة الماهرة وكفاية فى الإمكانيات التى تعطى للفرد والمجموعة فرصة العمل فى مواقف صحية بدنية مثيرة ومقننة عقلياً، وسليمة اجتماعياً.

جـ- بوك والتر Bock Walter :

هدف التربية الرياضية هو التـنمية العضوية للبدن والعقل وللناحية الاجـتماعية

لتكامل القدر وتكيفه من خلال تعليم موجه وإشراكه فى أنشطة عامة ومختارة طبقاً لمستويات اجتماعية وصحية.

- اختيار هدف مناسب للتربية الرياضية :

من العرض السابق لأهداف التربية الرياضية التى اقترحها بعض قادتها يتضح أن هدف التربية الرياضية «يجب أن يساهم فى تحقيق النمو الشامل المتزن للفرد والتطور المنشود للمجتمع» فهو هدف فردى يهتم بالفرد ويتأسس على حاجاته وميوله وقدراته واستعداداته كما أنه اجتماعى فى نفس الوقت أى أنه يراعى طبيعة المجتمع ومطالبه وحاجاته وبذلك جاءت صياغة الهدف التالى:

- المساهمة فى تحقيق النمو المتزن الشامل لجوانب المواطن الصالح واطلاق قدراته بما يحقق لذاته السعادة وللمجتمع التطور المنشود.

- أهداف التربية الرياضية لمراحل التعليم العام:

تهدف التربية الرياضية إلى تحقيق النمو المتكامل للمتعلمين بدنياً وعقلياً ونفسياً عن طرق:

١ - الاهتمام بالصحة العامة والعناية بالقوام.

٢ - الإعداد البدنى العام للدفاع عن الوطن وزيادة الإنتاج فى كافة المجالات ومتطلبات الحياة.

٣ - تحقيق مستويات اللياقة البدنية والحركية المناسبة للمتعلمين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارات الطبيعية.

٤ - تتناسب المهارات الحركية المتعلمة مع الإمكانات البشرية والمادية والبيئية.

٥ - اكتشاف ذوى القدرات والمواهب الرياضية الخاصة ورعاية الموهوبين منهم وصقلهم بالإعداد والتدريب.

٦ - الاهتمام بالروح الرياضية والسلوك القويم من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.

٧ - توجيه وتشجيع الهواية الرياضية لشغل أوقات الفراغ.

٨ - تنمية الثقافة الرياضية من خلال الممارسة الفعلية للأنشطة المختلفة.

٩ - الاهتمام بالجانب الترويحى والكشفى والإرشادى.

١١- تنمية الإحساس بالجمال الحركى.

الفصل الثالث

أغراض التربية الرياضية

- المقصود بالغرض.
- معايير الأغراض الجيدة.
- أغراض التربية الرياضية كما وضعها بعض قادتها.
- الأغراض العامة للتربية الرياضية.
- الحصائل.



الفصل الثالث

• أغراض التربية الرياضية :

- المقصود بالغرض :

الغرض هو غاية متوسطة أو خطوة نحو الهدف، والأغراض ما هى إلا نهاية لعملية على طول الطريق الموصل للهدف.

- معايير الأغراض الجيدة :

هناك بعض المعايير التى يجب أن توضع فى الاعتبار عند وضع أغراض التربية الرياضية وهذه المعايير هى:

١ - أن تكون ديناميكية بمعنى أن الأغراض ليست جامدة بل تخضع للمراجعة والتعديل.

٢ - أن تكون مرغوبة اجتماعياً بمعنى اتفاقها مع الأهداف التربوية العامة.

٣ - أن تكون شاملة تسهم فى النمو المتزن ومتنوعة تشبع الرغبات.

٤ - أن تكون محدودة العدد بحيث يمكن تنظيمها، وحتى لا تؤدى إلى تشتت المجهود.

٥ - أن تكون جيدة الصياغة، وسليمة اللغة.

٦ - أن لا تفرض من سلطة عليا.

٧ - أن يسهل ترجمتها سلوكياً فى مختلف المواقف.

٨ - أن ترتبط بالإمكانيات المحلية.

٩ - أن تكون بشكل يساعد على تحديد الأنشطة والطرق والحصائل.

١٠- أن تكون قابلة للقياس، فمثلا من أغراض التربية الرياضية تنمية عناصر

اللياقة البدنية، وهذه العناصر يمكن قياسها باختبارات وضعت على أسس علمية سليمة.

- أغراض التربية الرياضية كما وضعها بعض قادتها :

وضع كثير من رواد التربية الرياضية أغراضها وفقاً لما يلى:

أ - براونل وهاجمان Brownil & Hagmann:

وضع براونل وهاجمان أربعة أغراض للتربية الرياضية وهى:

(١) أغراض ترتبط بتنمية اللياقة الجسمية.

(٢) أغراض ترتبط بتنمية المهارات الاجتماعية والحركية.

(٣) أغراض تنمية المعارف والمفاهيم.

(٤) أغراض ترتبط بتنمية العادات والاتجاهات والتذوق.

ب- كاول وهازلتون Kaol & Haziltone :

قسم كاول وهازلتون الأغراض العامة والخاصة للتربية الرياضية إلى خمس مجموعات هى:

(١) القوة العضلية أو المقدرة على امتلاك مجهود تكيفى.

(٢) تنمية التوافق العضلى العصبى.

(٣) تنمية القدرات العقلية.

(٤) التلبية الانفعالية.

(٥) الاتجاهات الشخصية والاجتماعية والقدرة على التكيف.

جـ- ايروين Irwin :

سجل ايروين خمسة أغراض للتربية الرياضية هى:

(١) الغرض الجسمانى.

(٢) الغرض الانفعالى.

(٣) الغرض الترويحى.

(٤) الغرض الاجتماعى.

(٥) الغرض الذهنى.

د - لاسال Lasalle :

وضع لاسال خمس مجموعات لأغراض التربية الرياضية **هى**:

(١) تنمية النواحى العضوية.

(٢) تنمية التوافق العضلى العصبى.

(٣) تنمية الناحية الانفعالية.

(٤) تنمية المظاهر الاجتماعية.

(٥) تنمية الناحية الذهنية.

هـ- ناش Nashe :

وضع ناش أربعة أغراض للتربية الرياضية **هى**:

(١) التنمية العضوية.

(٢) تنمية الناحية العقلية.

(٣) تنمية التوافق العضلى العصبى.

(٤) تنمية الناحية الانفعالية.

مما سبق ومن عرض أغراض التربية الرياضية كما وردت من **بعض قادتها يتضح** أنها تتوحد نحو تحقيق هدف واحـد مشترك وهو المساهمة **فى** خلق المواطن الصالح بما يحقق لذاته السعادة ومجتمعه التطور المنشود.

- اختيار أغراض للتربية الرياضية :

مما سبق يمكن تحديد أغراض التربية الرياضية وفقاً لما يلى:

(١) تنمية الكفاية البدنية والمهارات الحركية.

(٢) تنمية الاتجاهات الشخصية والاجتماعية.

(٣) تنمية الكفاية الذهنية والعقلية.

(٤) تنمية السلوك الاجتماعى المقبول وذلك من خلال الاشتراك فى الأنشطة الحركية.

(٥) تنمية صفات القيادة والتبعية.

(٦) تنمية مهارات الأمن والسلامة والقدرة على استخدام الجسم بمهارة فى مواقف متغيرة لحماية النفس وحماية الآخرين.

(٧) تنمية قوة الملاحظة، اتخاذ القرار المناسب من خلال مواقف التربية الرياضية المختلفة.

- الأغراض العامة للتربية الرياضية :

- غرض التنمية البدنية :

تساعد التربية الرياضية إيجابياً فى تحسين الآداء البدنى والوظيفى للفرد، ويشمل ذلك إحداث التحسين فى وظائف الأعضاء المختلفة من خلال الأنشطة الحركية المقننة مما يؤدى إلى إيجاد مستوى أدائى مناسب.

ويتميز مجال التربية الرياضية بأنه الوحيد الذى يمكنه إتاحة هذا النوع من التنمية البدنية دوماً عن أى نشاط آخر من الأنشطة الإنسانية المختلفة.

والمتتبع للتاريخ التربوى يلمح اهتماماً بالتنمية البدنية فى تاريخ أثينا القديمة، وكذلك فى بدايات عصر النهضة، إلا أن هذا الاهتمام أصيب بنكسة بعد ذلك فلم يعد الاهتمام به كافياً.

أما فى التراث العربى والإسلامى فإنه بالرغم من ورود مفهوم التنمية البدنية فى كتابات الكثير من الأطباء مثل ابن سينا، ابن النفيس، والرازى وغيرهم إلا أن المؤرخين لا يرون هذا الذكر كافياً ولا يمثل اتجاهاً أكيداً فى تفكيرهم نحو التنمية البدنية.

ويرى ويست بيوتشر أن غرض التنمية البدنية يجب أن يؤدى إلى أن يكون النشاط البدنى عملاً يومياً منتظماً وبشكل روتينى لنصل فى النهاية إلى صحة أفضل للإنسان. فإذا طبقنا ذلك على الفرد العادى حتى دون الفرد الرياضى كان لذلك الأثر الإيجابى على أعمال الفرد الروتينية ومهام وظيفته وأوقات فراغه.

ولتحقيق غرض التنمية البدنية لابد أن يتضمن البرنامج أنشطة حركية كالألعاب والجمباز والتمرينات والرقص.. مع إشراك المجموعات العضلية الكبيرة فى الجسم لتعمل الأجهزة الحيوية بكفاءة مما يؤدى فى النهاية للوصول إلى: اللياقة البدنية، القوام المعتدل المتناسق فى تركيب جسمى جميل، كما يقاوم حدوث الترهلات والبدانة.

- غرض التنمية الحركية :

الإنسان كائن متحرك بطبيعة تكوينه البيولوجى. والحركة جزء لا يتجزأ من الوجود الإنسانى، لكل مرحلة من مراحل العمر قدرة حركية مناسبة تنمو من الطفولة إلى الشباب إلى الرجولة، ثم تنتهى إلى الشيخوخة التى تتصف بنقص فى الحركة عما كان ممكناً فى مراحل الشباب.

وتعتمد التنمية الحركية على التناسق والتوافق بين الجهازين العصبى والعضلى ويؤدى التمرين وتقنين الحركة واكتساب المهارات الحركية إلى اكتساب الكفاية الإدراكية الحركية، والطلاقة الحركية، والمهارة الحركية وكلها تسهم فى تمكين الفرد من السيطرة على حركة وحسن إدارة هذا النشاط الحيوى.

وتساعد التنمية الحركية على : الاستمتاع بالأنشطة المختلفة، كما أنها تكسب الثقة بالنفس وتسهم فى تحسين وزيادة اللياقة البدنية، كما أنها صارت عنصراً هاماً

فى زيادة الإنتاج وتحسين مهارات العاملين كما أنها عنصر أساسى فى زيادة فرص الأمان والدفاع عن النفس.

- غرض الترويح وأنشطة الفراغ :

ممارسة النشاط الرياضى يصاحبه إحساس بالتسلية والمتعة، ويشيع روحاً من التفاؤل والانشراح بين الممارسين ويشغل أوقات فراغهم مما يعود عليهم بالنفع بدنياً ونفسياً. . ومن خلال هذه الممارسة يكتسب الفرد مهارات ويتحصل على معارف تتصل بهذه الأنشطة كما يحس الممارس بالرضى ويتذوق طعم الإجادة والإنجاز، والفوز، والقيم الذاتية. كما يدعم الصورة الإيجابية للذات.

ومن نتائج الممارسة كترويح إزجاء لوقت الفراغ: تحسين اللياقة البدنية والأجهزة الحيوية - وإشاعة البهجة وتدعيم الاستقرار الانفعالى - من خلال هذه الممارسة تنمو العلاقات والصداقات بين الممارسين مما يسهم فى تطوير النضج الاجتماعى لديهم. . ويشبع لديهم حب الاستطلاع واحترام البيئة وتذوق الأبعاد الجمالية، وتوافر القبول الاجتماعى والانتماء.

- غرض التنمية المعرفية :

إن أى نشاط إنسانى لابد من توافر خلفية معرفية له يمكن من خلالها لممارس هذا النشاط أن يلم بالإطار العام لما يؤديه من نشاط رياضى مثلا. والتنمية المعرفية فى المجال الرياضى تشمل نقاطاً أساسية مثل: التاريخ الرياضى والسير الذاتية لأبطال اللعبة التى يمارسها الشخص. كما أن لكل نشاط رياضى أو لعبة معينة مصطلحات خاصة بها لابد أن يدرك الممارس لها مدلولاتها وتحديداتها. . وكذلك معرفة الأدوات التى تستخدم فى كل من هذه الأنشطة، ولابد أن يكون لدى الممارس إلمام بقواعد اللعبة وكيفية المنافسة فيها، مع الوضع فى الاعتبار وسائل الأمن والسلامة. كما يحرص ممارس أى نشاط رياضى على تحقيق اللياقة الخاصة بهذه اللعبة مما يضيف إيجابياً إلى معرفته.

وتعتبر الحركة فى النشاط الرياضى أحد أهم المصادر المعرفية خصوصاً فى

مراحل الطفولة من حيث أنها تنمى القدرة على الملاحظة والابتكار، وتسهم فى التعقل السلوكى، ويكون الطفل أقدر على حل المشكلات، وإصدار الأحكام والتحاليل كما تساهم الحركة فى إثراء التعليم فى المواد الدراسية الأخرى غير الرياضية من حيث إدراك العلاقات الفراغية، والكتابة والحساب.

ولعل ما أكده Piaget من أن السلوك الحركى أساسى للتنمية العقلية يشير إلى أن الذكاء النفسحركى Psychomotor Intelligence - كما يشير إلى ذلك الكثير من الدراسات فى مجال الحركة كمصدر للمعرفة - يوضح الارتباط الوثيق بين ممارسة الحركة والتحصيل المعرفى والدراسى لدى الأطفال.

- غرض التنمية النفسية :

تسهم برامج التربية الرياضية فى إحداث نمو نفسى فى القيم والخبرات والخصائل الانفعالية الحسنة والمقبولة مما يؤدى إلى تكون الشخصية الإنسانية السوية التى تتميز بالاتزان والشمول والتكافؤ وتشبع الاحتياجات النفسية لدى الفرد الممارس لها.

والأنشطة الحركية تؤثر فى السلوك، وهناك علاقة وثيقة بين جسم الإنسان وسماته الوجدانية بل والعاطفية أيضاً. وقد أكد لوريا Loria أن الشعور يتضمن عناصر حركية. ومن النتائج التى اتضحت من الدراسات للرياضة وعلاقتها بالتأثيرات النفسية: اكتساب الحاجة إلى تحقيق الأهداف والانضباط الانفعالى مع احترام السلطة والطاعة، وكذلك الثقة بالنفس والتحكم فى النفس وانخفاض التوتر والبعد عن العدوانية، وتساعد على الحصول على لذة مشروعة من خلال النشاط الحركى.. وتمكن الممارس من التعبير عن النفس، وفى مجال الأطفال اتضح أن النشاط الحركى ونموه يؤكد للطفل صورته الذاتية Self Image ويبث فيه الثقة.

- غرض التنمية الاجتماعية :

تتيح الأنشطة الرياضية مناخاً اجتماعياً ثرياً بالتفاعلات الاجتماعية وتكسب الممارس قيماً وخبرات وخصائل اجتماعية إيجابية والتى منها التطبيع والتنشئة الاجتماعية والتكيف مع المجتمع.. ومن القيم الاجتماعية التى يتيحها النشاط

الحركى: المشاركة الإيجابية التى تنمى المكانة الاجتماعية والتى تتطلب الانضباط الذاتى، والتعود على القيادة والتبعية - والروح الرياضية والتعاون. كما تساعد على إتاحة حدوث المتعة من خلال الجماعة مع توفر تنمية الذات المنفردة، وتتيح متنفساً للطاقات مقبول اجتماعيا.

ويساعد النشاط الرياضى على التكيف الاجتماعى من منطلق إتاحة فرص غنية للتعرف على قيم المجتمع ومعاييره ونظمه، وذلك ما أكدته الكثير من الدراسات فى الخارج مثل : أولسون Olson وليمان وويتى Leyman & Witty من أن أوجه النشاط فى الأطفال من سن ٧ إلى ١٩ سنة تمثل أساس التفاعل الاجتماعى لهم.

وأكدت ذلك دراسات نبيلة منصور ١٩٧٩، كوثر رواش ١٩٨٥ ولاشك أن سلوك الفرد فى الفريق ينمى فيه الروح الاجتماعية وإنكار الذات والتضحية من أجل الفريق، وهذه كلها مسارات إيجابية اجتماعية تصب فى تيار النمو الاجتماعى لدى الفرد.

• الحصائل :

- مفهومها :

هى تغيرات تم تحقيقها عن طريق العمليات التربوية، وهى مستمرة، وفى مجال التربية الرياضية تعتبر الأنشطة والطرق والأساليب المناسبة لتدريسها والمتمشية مع الإمكانات المتاحة هى الوسط الذى من خلالها نصل إلى الحصائل:

وتعتبر مجموعة الحصائل الناتجة عن تحقيق الأغراض «حصائل قريبة» بينما يمثل ناتج مجموع هذه الحصائل مجتمعة «حصائل بعيدة» وفى واقع الأمر فإن الحصائل فى مجموعها تمثل تحقيقا للغرض.

وتظهر الحصائل فى سلوك المتعلم كنتيجة مباشرة أو غير مباشرة للعملية التعليمية بجوانبها المختلفة، كما تتميز بالتحديد والوضوح وإمكانية الملاحظة والقياس للتقويم، وارتباطها بتحقيق الهدف، وعند قياس الحصائل الناتجة فإنه يمكن

التعرف على الخبرات المكتسبة ومقارنتها للحصائل المتوقعة، وبالتالى يسهل الكشف والتعرف على أى قصور فى التخطيط.

وهناك أنواع للحصائل وفقاً للأنشطة تتمثل فيما يلى:

- حصائل فنية «مهارات» وهى مباشرة سواء كانت قريبة أو بعيدة.

- حصائل مساعدة «المعارف والمعلومات الخاصة بالنشاط وهى غير مباشرة».

- حصائل مرتبطة «الاتجاهات والقيم» ممارسة النشاط ويتم تقسيم الحصائل وفقاً للتقسيم السابق ســواء بطريقة موضوعية عن طريق الاختبار والقـياس، أو اعتبارية بين المعلم والمتعلم كما أن تنوع الأنشطة وتعددها يعنى تـحقيق حصيلة أو حصائل أكثـر من طريقة وبذلك يكون فى اسـتطاعة كل مـتعلم الحـصول على ذلك تبـعاً لإمكانياته وميوله.

الفصل الرابع

مراحل النمو والتربية الرياضية

- آراء بعض العلماء فى تقسيم مراحل النمو.
- التقسيم المقترح لمراحل النمو.

- مرحلة الولادة حتى سن السادسة (مرحلة ما قبل المدرسة).
- مرحلة الحلقة الأولى من التعليم الأساسى من ٦ - ١١ سنة.
- مرحلة الحلقة الثانية من التعليم الأساسى من ١١ - ١٤سنة .
- مرحلة التعليم الثانوى عام وفنى من ١٤-١٧ سنة.

الفصل الرابع

• مراحل النمو والتربية الرياضية :

حياة الفرد منذ ولادته وحتى شيخوخته تمر بمراحل متباينة ومختلفة فى النمو إلا أن هذه المراحل تعتبـر عملية متصلة ومتكاملة لا يمكن فـصل مرحلة عن أخرى أو التوقف عند مرحلة معينة، ولكن يصنـف ويقسم التربويون هذه المراحل تصنيفات وتقسيمات مختلفة وذلك من الوجـهة النظرية حتى يظهروا خصائص ومميزات كل مرحلة من مراحل النمو وأثر ذلك على حياة الفرد.

ومراحل التـعليم مثلها كـمثل مراحل الـنمو لا يمكن فصل مـرحله عن أخرى فكلها فى النهـاية تعتبـر حلقة متصـلة فهناك من يقسم مـراحل التعليم إلى ثلاث مراحل «ابتـدائى وإعدادى وثانوى» والبعض يقســمها إلى مرحلتين فـقط «التعليم الأساسى والمرحلة الثانوية».

وعلى ضوء ما تقدم نجد أن مناهج وبرامج التربيـة الرياضية الخاصة بكل مرحله من مراحل التعليم المخـتلفة يجب أن ترتبط بالمميزات الجـسمية والصفات الحـركية والخصائص السـيكولوچية بكل مرحلة من عـمر التلاميذ، الأمـر الذى يدعو إلى دراسة الخـصائص المخـتلفة لمراحل النمـو ومدى تطبيق ذلك فـى المجال المدرسى بصورة عامـة، وفى مجال درس التربـية الرياضية بصـفة خاصة، وذلك لتـحقيق أغراض الدرس ومن ثم أهداف التربية الرياضية المدرسية.

- آراء بعض العلماء فى تقسيم مراحل النمو :

سوف نقوم بعرض بعض التقسيمات الخاصة المختلفة والتى يعتمد واضعوها أما على نوعية التعليم أو المراحل العمرية ونعرضها فيما يلى:

رأى جويتير شيللر Guintier Schiller:

يرى شيللر بأن مـراحل النمو عند الإنسان يمكن تقسـيمها حسب الأعـمال وما يقابلها من مراحل تعليمية مدرسية وفقاً لما يلى:

من ١ - ٦ سنوات	وهو ما يسمى بعمر ما قبل المدرسة
من ٧ - ١٩ سنة	وهو ما يسمى بعمر المدرسة - حيث يقسم هذه المرحلة إلى :
من ٧ - ٩ سنوات	المرحلة الأولى لعمر المدرسة .
من ٩ - ١١ سنة	المرحلة الثانية لعمر المدرسة .
من ١٢ - ١٦ سنة	المرحلة الرابعة لعمر المدرسة .
من ١٧ - ١٩ سنة	المرحلة الثالثة لعمر المدرسة .

ابتداء من ٢٠ سنة ويعتبرها عمر النضج .

رأى حسن معوض :

يقسم حسن معوض مراحل النمو حسب العمر الزمنى للتلاميذ كالآتى :

١ - المرحلة من الولادة حتى سن السادسة .

٢ - المرحلة من ٦ - ٩ سنوات .

٣ - المرحلة من ٩ - ١٢ سنة .

٤ - المرحلة من ١٢ - ١٥ سنة (المراهقة) .

٥ - المرحلة من ١٥ - ١٨ سنة (البلوغ) .

رأى صالح عبدالعزيز :

يقسم صالح عبدالعزيز مراحل النمو ويستند إلى بعض علماء النفس كما يلى :

١ - الطفولة المبكرة من الولادة إلى الخامسة .

٢ - الطفولة المتأخرة من الخامسة إلى الثانية عشر تقريبا .

٣ - الشباب ويشمل المراهقة والبلوغ وتمتد هذه المرحلة من أول المراهقة (١١ سنة عند البنات)، (١٢ ، ١٣ سنة عند البنين) إلى سن العشرين أو الحادية والعشرين .

وسوف نعتمد فى هذا الكتاب على تقسيم مـقترح يتمشى مع مسميات المراحل التعليميـة لأنه سوف يعتبر أكثر ملاءمـة لطبيعة عمل مدرس التربية الريـاضية كما سوف نركـز على ما يجب أن تتضـمنه التربيـة الرياضية من حـيث البرامج وطرق التدريس المناسبة لكل مرحلة.

-التقسيم المقترح لمراحل النمو :

١ - مرحلة ما قبل المدرسة (الحضانة ورياض الأطفال) من الولادة حتى السادسة.

٢ - مرحلة التعليم الأساسى وتنقسم إلى مرحلتين:

(أ) مـرحلة الحلقة الأولى من التـعليم الأسـاسى من ٦ - ١١ سنة تقريبـاً وتشمل السنوات الدراسية من الصف الأول حتى الخامس.

(ب) مرحلة الحلقة الثانية من التعليم الأساسى من ١١-١٤ سنة تقريباً وتشمل السنوات الدراسية «الأول، الثانى، الثالث الإعدادى».

٣ - مرحلة التعليم الثانوى من ١٤ - ١٧ سنة تقريبا.

أولا : المرحلة من الولادة حتى سن السادسة "مرحلة ما قبل المدرسة".

(أ) مظاهر النمو :

تتميز مظاهر النمو لدى الطفل فى تلك المرحلة بما يلى:

- فى السنة الأولى ينمـو إلى ثلاثة أمثال وزنه عنـد الولادة وينمو وزن الرأس فى السنتين الأولين نمواً لا يعادله أى نمو فى حياة الطفل فى نفس المدة.
- يتـعرض لكثـير من الأمـراض نتيـجة النـمو السـريع خاصـة فى السنتين الأوليين.
- تتطور أجهزة الجسم فى هذه المرحلة.
- تتميز عظامه بالليونة.
- النمو الجسمانى من أكثر الظواهر فى حياته فى الست سنوات الأولى.

(ب) مميزات الطفل فى هذه المرحلة :

الطفل فى هذه المرحلة يتميز بما يلى:

- يكون سريع المحاكاة قوى التقليد.
- خياله يكون غير مقيد.
- يكون فكرة عن نفسه.
- يكون أنانياً «طابع التملك».
- كثير السؤال.
- متقلب الوجدان والانفعال.
- يحب لفت الأنظار إليه.
- يكوّن العواطف حول الأشخاص والأشياء المحسوسة.
- كثير الحركة.
- حب الاستطلاع.
- لا يستطيع التركيز فى نشاط معين لمدة طويلة.

ويجب على القائمين على تربية الطفل فى هذه المرحلة مراعاة ما يلى:

- العناية بصحته ونموه من حيث الغذاء المناسب وفترات الراحة.
- الانتفاع من ميله للحل والتركيب فى تعليمه.
- إحاطته بالعطف والثقة.
- أن تكون معاملته متزنة لا تميز فيها.
- استخدام خياله فى سرد القصص المناسبة وتشجيعه على سردها.
- عدم إثارة غيرته وغضبه.

- الانتفاع من كثرة أسئلته فى التعلم.

- تعليمه من خلال مواقف اللعب المختلفة وكذلك من خلال التمثيل.

(جـ) التربية الرياضية فى تلك المرحلة :

يجب أن يركز مدرس التربية الرياضية فى تلك المرحلة على ما يلى:

- عدم استخدام النداءات أو الأوامر فى أثناء التدريس لتلك المرحلة بل يجب أن يركز المدرس على الألفاظ العادية التى اعتاد الطفل على سماعها وفهمها.

- عدم التركيز على الأوضاع الشكلية ولكن يجب أن يمارس الطفل نشاطه فى حالة غير شكلية «انتشار حر».

- استخدام القصص الحركية فى تربية الطفل من الناحية الخلقية والعقلية واكتسابه الصفات البدنية.

- إدراج الأنشطة البدنية والألعاب الآتية فى البرنامج :

«أنشطة الكرة - ألعاب الدائرة - الأنشطة الاستكشافية - اللعب الخيالى - التقليد والمحاكاة - القصص الحركية - مهارات أساسية للجرى والوثب والتسلق والاتزان - الأنشطة الإيقاعية - الألعاب الغنائية.

- توفير الأدوات والأجهزة الصغيرة كالأطواق والحبال والكرات وأكياس الحبوب وكذلك أجهزة التسلق والأشجار مع مراعاة أن تكون ذات جاذبية للأطفال ومناسبة للمرحلة السنية.

- استخدام أسلوب الاستكشاف الحركى أثناء تدريس حصص التربية الرياضية.

ثانياً : مرحلة الحلقة الأولى من التعليم الأساسى من (٦-١١) سنة تقريباً تشمل السنوات الدراسية من الصف الأول حتى الخامس.

(أ) مظاهر النمو :

تتمثل مظاهر النمو عند الطفل فى هذه المرحلة فيما يلى:

- الطفل فى بداية هذه المرحلة يمتاز بنمو ملحوظ فى الطول إلا أن هذا النمو يقابله نقص كبير فى وزن الجسم الأمر الذى يميز هذه المرحلة.
- نمو سريع فى «المخ» وخصوصاً فى بداية المرحلة.
- يزداد نمو العضلات الكبيرة.
- يبدأ نمو العضلات الصغيرة.
- تبدأ الأسنان اللبنية فى السقوط ليحل محلها الأسنان الدائمة.
- زيادة سرعة نمو البنات عند مقارنتها بنمو الأولاد (٩-١١) سنة تقريباً.

(ب) مميزات الطفل فى هذه المرحلة :

الطفل فى هذه المرحلة يتميز بما يلى:

- تنمو عنده غريزة الامتلاك بصورة كبيرة.
- زيادة إمكانيته على التذكر والانتباه.
- يتجه إلى الجماعات الصغيرة للعمل معها.
- يهتم بالكبار ويعمل على احترامهم.
- الخيال الواسع.
- يصير أقدر وأدق فى ضبط الأعمال «الرسم، الأشغال اليدوية».
- زيادة نشاطه وحركته.
- يقل تعرضه للتعب ويصبح قادراً على مواصلة الحركة لمدة كبيرة.

- يكون مستقراً قليل المشكلات الانفعالية إذا ما قورنت به فى المرحلة السابقة.
- يزداد ميله إلى المغامرة.
- يحاول تقليد أبطال الألعاب المختلفة.
- يزداد التوافق العضلى العصبى لديه فى نهاية تلك المرحلة.

ويجب على القائمين على الطفل فى هذه المرحلة مراعاة ما يلى:

- زيادة أنواع النشاط المدرسى.
- تعليم الطفل أن يأخذ معلوماته من التجربة والبيئة التى تحيط به.
- استخدام وسائل الإيضاح أثناء التعليم.
- التعود على تحمل المسئولية وتقويم أخلاقه بصفة مستمرة.
- تعليمية الشعور بالواجب واحترام القانون «التربية الخلقية».
- أن يكون له دور فى اختيار رفقائه وأصدقائه حيث يتأثر بروح الفريق.

(جـ) التربية الرياضية فى تلك المرحلة :

يجب أن يركز مدرسو التربية الرياضية فى تلك المرحلة على ما يلى:

١ - الألعاب والمباريات : تشمل على مباريات ذات التنظيم البسيط والألعاب الهادفة والألعاب التمهيدية للألعاب الكبيرة.

٢ - الإيقاعات: وتشمل على الألعاب (الغنائية، والإيقاع الابتكارى والرقص بأنواعه).

٣ - أنشطة اختبار الذات: تشمل على الأنشطة الاستكشافية والجمباز والحركات الأرضية والأنشطة التى تستخدم الأدوات الصغيرة والأجهزة.

٤ - المعسكرات وأنشطة الخلاء.

٥ - الرياضات المائية: وتشمل على مبادئ السباحة أو الغطس وألعاب الماء والسباحة الإيقاعية.

٦ - قصص حركية.

٧ - ألعاب اللمس والمطاردة.

٨ - التمـرينات البدنيـة، ويراعى الاهتمام بتـمرينات القوام «للعـناية بالقوام للجنسين».

٩ - تدريبات تساعد على تنمية المهارات الحركية الأساسية كالتوازن والمرجحة والتسلق.

١٠- تدريبات لتنمية الصفات البدنية.

١١- تدريبات تسـاعد على تعـويد الأطفال النظام وذلك عن طريق سـرعة التلبية لبعض إشارات المدرسين.

١٢- اسـتخـدام أسلوب حل المشكلات والاسـتكشاف الحـركى والبـرمجـة وكذلك الطريقة الجزئية أثناء تدريس حـصص التربية الرياضية لأطفال تلك المرحلة.

١٣- إعداد مكان اللعـب بما يتناسب والظروف الحيويـة على أن يركز المدرس على عنصرين أساسيين هما الصحة والسلامة فى كل أوقات الدرس.

١٤- توفير الأدوات والأجهـزة الصغيرة وكذلك أجهـزة التسلق مع مراعاة أن تكون ذات جاذبية للأطفال.

١٥- التأكيد على نشاط الأسر.

ثالثاً : مرحلة الحلقة الثانية من التعليم الأساسى من ١١-١٤ سنة تقريباً "دور المراهقة" وتشمل السنوات الدراسية "الأول والثانى والثالث الإعدادى".

(أ) مظاهر النمو :

تتميز مظاهر النمو لدى المراهق فى تلك المرحلة بما يلى:

- النمو السريع غير المنتظم.
- نمو العظام يكون أسرع من نمو العضلات.
- يتغير الصوت وشكل الحنجرة.

- يزداد نمو وحجم القلب.
- نشاط بعض الغدد مثل النخامية والتناسلية وفتور بعضها مثل الصنوبرية.
- نمو شعر الشارب واللحية والعانة عند البنين.
- نمو الثدى عند البنات ونزول الحيض.
- تسبق البنات البنين من جهة النمو الجسمى فى تلك المرحلة.

(ب) مميزات التلميذ «المراهق» فى هذه المرحلة :

يتميز التلميذ فى هذه المرحلة بما يلى:

- تظهر لديه الميول المختلفة.
- نمو خياله، واتجاه تفكيره إلى ما وراء الطبيعة.
- ميل إلى التفكير الدينى، واتجاهه بصفة مستمرة للمناقشة.
- اعتماده على المنطق أكثر من اعتماده على الذاكرة الآلية.
- الرعونة فى السلوك والارتباك بسبب نموه الجسمانى.
- التقرب إلى أصدقائه من نفس الجنس.
- يبحث عن المثل العليا التى يرضى عنها المجتمع.

ويجب على القائمين على التلميذ «المراهق» فى هذه المرحلة مراعاة ما يلى:

- فصل الجنسين فى هذه المرحلة لوجود اختلافات كبيرة فى النضج الاجتماعى والجسمانى والميول.
- العناية بالغذاء الذى يقدم للتلميذ فى تلك الفترة وذلك من حيث النوع والكمية.
- مراعاة عدم الاختلال بين فترات الراحة والعمل للتلاميذ فى تلك المرحلة.
- الاهتمام بالأوضاع السليمة للتلميذ من حيث المشى والجلوس والوقوف حيث أن عدم الاهتمام بتلك الأوضاع يؤدى إلى بعض العادات السيئة التى تؤثر على قوام المراهق وبالتالى يؤدى إلى تشوهات فى القوام.

- توفير الفرص المختلفة أمام التلميذ لإظهار ميوله المختلفة واستعدادته الخاصة من أجل توجيهه إلى الاتجاه المهنى المناسب الذى يتمشى مع ميوله واستعداداته.
- توجيه التلميذ بحذر فى تلك المرحلة من حيث أنه يحتاج إلى معاملة خاصة حيث أنه يشعر بأنه رجل على درجة كبيرة من النضج.

(جـ) التربية الرياضية فى تلك المرحلة :

يجب أن يركز مدرسو التربية الرياضية فى تلك المرحلة على ما يلى:

- توفير مجموعة كبيرة من الألعاب والرياضات فى البرنامج.
- توفير الوقت العملى الكافى لتحسين الأداء المهارى.
- الأنشطة البدنية حيث تزداد التوترات الجنسية بين التلاميذ.
- توفير فرص اشتراك التلاميذ فى الأنشطة المختلفة «كرة طائرة – أنشطة إيقاعية –تنس طاولة – تنس».
- الثقافة الرياضية التى تتعلق بأصول التغذية – النواحى الفسيولوچية – وتشوهات القوام . . . الخ.
- استغلال حب التلاميذ للأبطال المشهورين فى تحسين أداء المهارات الرياضية المختلفة.
- الأنشطة الداخلية والخارجية والمعسكرات والرحلات الخلوية.
- أساليب التدريس الحديثة «حل المشكلات – البرمجة – الوسائط المتعددة – توجية الأقران » أثناء تدريس التربية الرياضية .
- العناية بالفروق الفردية بين التلاميذ.
- إطالة مدة التدريبات البدنية فى نهاية تلك المرحلة حيث تزداد قوة القلب والرئتين بحيث لا تصل إلى درجة التعب الشديد أو الإجهاد العصبى الزائد.

رابعاً : مرحلة التعليم الثانوى "عام وفنى" من ١٤ - ١٧ سنة تقريبا "البلوغ" وتشتمل على السنوات الدراسية الأول والثانى والثالث الثانوى".

(أ) مظاهر النمو :

تتميز مظاهر النمو لدى التلميذ فى تلك المرحلة بما يلى:

- البطء فى معدل النمو الجسمانى.
- يتحسن شكل القوام.
- يصل تحمل القلب إلى أقصى مداه.
- تزداد القوة والجلد على ضبط حركات الجسم.
- الاختلاف يكون كبيراً جداً بين الجنسين فى تلك المرحلة.

(ب) مميزات التلميذ فى هذه المرحلة :

التلميذ فى هذه المرحلة يتميز بما يلى:

- يكون لديه القدرة على ضبط حركات جسمه.
- سرعة اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها.
- إمكان ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التى تتطلب المزيد من القوة العضلية.
- القدرة على الاستقلال بتفكيره والاعتماد على نفسه.
- القدرة على اتخاذ القرارات.
- نضج القدرات العقلية المختلفة له.
- الرغبة فى التخصص وعدم تعدد الميول.

ويجب على القائمين على التلميذ فى هذه المرحلة مراعاة ما يلى:

- العناية بصحة التلميذ.
- اختيار المواد الدراسية التى تهتم بالأسلوب العلمى ويستخدم فيها حل المشكلات مع التركيز على المناقشات العلمية.

- الإقلال من الأوامر.
- احترام وتشجيع التلميذ بصفة مستمرة.
- المساعدة على اشتراك التلميذ فى الأندية والجمعيات التى تساعد فى خدمة المجتمع.

(جـ) التربية الرياضية فى تلك المرحلة :

يجب أن يركز مدرسو التربية الرياضية فى تلك المرحلة على ما يلى:

- الثقافة الرياضية «الصحة الجسمية - القوام - التوعية ضد المخدرات - والتدخين - النواحى الفسيولوچية التى تتعلق بالأجهزة المختلفة للجسم».
- برامج اللياقة البدنية.
- التوافقات الحركية.
- بث الأخلاق الرياضية والصفات الاجتماعية فى نفوس التلاميذ.
- العناية بالقوام.
- القيادة والتبعية أثناء دروس التربية الرياضية.
- تعليم التلاميذ المهارات الرياضية المختلفة.
- أنشطة اختبار الذات «الملاكمة - مصارعة - جودو - كاراتية - رفع الأثقال» حيث يتميز التلاميذ فى تلك المرحلة بالمغامرة ويحتاجون إلى الأنشطة التى تتميز بالجراءة والمهارة.
- الأنشطة الترويحية التى تتميز بقيمة الاستمرار والبقاء مع الفرد.
- محتوى برنامج أنشطة البنات يكون أقل فى كميته ونوعه عن برنامج أنشطة البنين وأن هناك صفات ومعايير لبرنامج البنين يختلف عن صفات ومعايير برنامج البنات.

الفصل الخامس

مناهج التربية الرياضية

- مميزات وخصائص التربية الرياضية من خلال المفهوم الحديث للمنهاج.
- نظرة مستقبلية لمنهاج التربية الرياضية المدرسية.

الفصل الخامس

• مناهج التربية الرياضية :

تحتل مناهج التربيــة الرياضية جانباً هاماً فــى العملية التعليميــة والتربوية إذ أنها تحقق أقــصى قدر من التطوير والتنمــية الشــاملة المتزنة والمتكاملة للطاقــات الكامنة للمتعلم، كما أنهــا تعتبر أحد المنهاج الدراسية التى تمثل جانــباً فى العملية التربوية فهى تعــمل على تحقيق أقــصى قدر من التطوير والتنمــية الشاملة المتــزنة والمتكاملة للمتعلم، وذلك وفقاً لقدراته الفردية واستعداداته واهتماماته وحاجاته وميوله وقيمه ودوافعه . . كــما أنها تســاهم فى تحسين نوعية الحــياة للفرد ووصوله إلى المــستوى المناسب من الصحة النفسية والتوافق مع الآخرين.

والمهمة الكبرى فى مناهج التربية الرياضية هى أن تقوم بدورها الشامل فى تنمية الشخصيــة المتكاملة من خلال توجيه مجهوداتنا للنهــوض بالمستوى الرياضى للفرد كمطلب أساسى نحو التنمية فى مختلف الجوانب التالية :

- البدنية .
- الصحية .
- المهارية .
- الاجتماعية .

وبذلك تكون ساهمت فى تحقيق أهداف المجتمع .

ويعتبــر المنهاج عاملاً أساسيــاً فى إكساب الفرد التربية الشــاملة المتزنة والوسيلة المقننة لها حتى يقوم بدوره فى توجيه وتطوير عمليات التعلم.

ويمثل المنهاج وعناصره نظاماً متكاملاً . . ولذا فإنه كنظام يعتبر المرآة التى تعكس فلسفــة النظام التربوى، وتطلعاته فى ترجــمة فلسفــة المجتمع وحاجــاته من خلال تربية أبنائه التربية التى يهدف إليها.

كما يعكس المنهاج فى ملامحه مظاهر الكفاية الداخلية والخارجية فى النظام التربوى ويعطى نجاحاً ملموساً فى آداء دوره فى المحافظة على تراث الأمة وثقافتها، ومسايرة كل ما يستجد من تقدم علمى ومعرفى معاصر.

ويعتبر المنهاج عاملاً هاماً للمعلم والمتعلم على السواء فهو من جهة يساعد المعلمين على تنظيم عملية التعلم، وتوفير الشروط المناسبة لنجاحها، وهو من جهة أخرى يساعد المتعلمين على الوصول للأهداف التربوية المراد تحقيقها.

وتعد المناهج الدراسية الوسيلة الأساسية التى بواسطتها يمكن تحقيق ما يرجوه النظام التعليمى فى أى مرحلة من مراحله سواء كان ما يرجوه هذا النظام من أهداف تعليمية أو أهداف تربوية، وذلك لأن الأهداف تختلف تبعاً لما يطرأ من تغيرات على التربية بصفة عامة، وعلى فلسفتها وأساليبها وأهدافها وطرقها.

وتعبتر مناهج التربية الرياضية بأنشطتها المختلفة احدى المناهج الدراسية التى تمثل جانباً هاماً فى العملية التربوية بالمؤسسات التعليمية فمن خلالها يمكن تحقيق النمو الشامل المتزن للمتعلم إلى أقصى حد تسمح به قدراته واستعداداته بما يمكنه من التكيف مع نفسه ومع المجتمع الذى يعيش فيه.

وإذا نظرنا إلى مناهج التربية الرياضية نجدها تشتمل على:

١ - جزء معرفى:

ويتعلق بتعلم الحقائق والمفاهيم والمعلومات والمعارف.

٢ - جزء اجتماعى:

ويتعلق بالاتجاهات الاجتماعية والعادات والقيم والتقاليد.

٣ - جزء حركى:

ويتعلق بتعاليم المهارات الحركية واكتساب الصفات البدنية.

٤ - جزء انفعالى:

ويتعلق بضبط النفس والتحكم فى الانفعالات.

ومن خلال ممارسة الأنشطة الرياضيــة لبرامجها المعدة إعداداً سليـماً فإن المتعلم يكتسب كثيراً من المعــارف العلمية والصفات الاجتماعيــة والنمو الانفعالى السليم والنمو الحركى المتكامل وذلك من خــلال ممارسة أنشطتها المتعددة فـمثلا: إذا كان هناك نشاط للكرة الطائرة نجد أن الفرد يكتسب كل هذه الصفات من خلال:

- قانون اللعبة.
- مساحة الملعب.
- التطور التاريخى.

وغير ذلك من النواحى التى تزيد من معرفة الفرد وإلمامه بجميع ما يتعلق بذلك النشاط.

كما أن الإلمام بالنشاط الممارس وما يصاحبه من نواحى بدنيــة ونفسية واجتماعية يكسب الفرد الصفات الاجتماعية التالية:

- التعاون.
- تحمل المسئولية.
- الديمقراطية فى التعامل مع الآخرين.
- القدرة على القيادة والتبعية.
- الابتكار والإبداع.

وإذا نظرنا إلى التربية الرياضية من خلال مفهوم المنهاج الحديث فى المدرسة نجد أنه ينفذ من خلال مفهوم المنهــاج الحديث فى المدرسة نجد أنه ينفذ من خلال برامج أساسية تتم وفقاً لما يلى:

١ - البرنامج التعليمى الأساسى، (برنامج الصف الدراسى):

وهذا النوع من البرامج يلتزم بتنفيذه جميع المتعلمين، وذلك من خلال الاشتراك فى دروس التربية الرياضية ويتم تقسيمه وفقاً لما يلى:

- أفقى: ويشمل جميع المقررات والخبرات على مستوى صف دراسى واحد.

– رأسى : ويشمل جميع المقررات والخبرات التى تختص بها المقررات الدراسية لمادة معينة خلال سنوات الدراسة.

٢ – برامج النشاط الرياضى الداخلى:

وهذا النوع من النشـاط يمارس داخل وخارج المـدرسة والغـرض منه هو تنميـة المهارات الرياضية التى اكـتسبها المتعلمون أثناء ممارسة النشـاط التعليمى الأساسى، ويشترك فـى هذا النوع من البرامج ما بين ٤٠ : ٦٠٪ من تلاميـذ المدرسة وتقع مسئولية وإدارة تلك النشاط على عاتق اللجان التى تشكل من المتعلمين.

٣ – برنامج النشاط الرياضى الخارجى:

ويمارس هذا النوع من النشـاط خارج المدرسة، والهـدف منه هو توفير المنافـسة للمتعلمين من أصحـاب المهارات الرياضية العالية فى مـختلف الأنشطة الرياضية، ويمارس هذا النوع من النشاط مع فرق المدارس الأخرى.

– مميزات وخصائص التربية الرياضية من خلال المفهوم الحديث للمنهاج:

١ – أن يتم فيها تحديد الأهداف التعليمية على شكل نتائج سلوكية.

٢ – تتيح فرص اختيار الخبرات والأنشطة التعليمية أمام المتعلمين.

٣ – يشارك فى تخطيطها جميع الأطراف المؤثرة فيها والمتأثرة بها.

٤ – تهتم وتركز على تنمية شخصية المتعلم بجميع أبعادها.

٥ – تولى اهتماماً كبيراً بعلاقة المدرسة بالأسرة والبيئة.

٦ – تهتم بالفروق الفردية وتراعيها عند وضع البرامج.

٧ – تعمل على تدعيم وتنمية القيم الجمالية والخلقية والاجتماعية.

٨ – تساهم فى تنمية التفكير العلمى السليم لدى المتعلمين.

٩ – توضع بحيث يمكن تعديلها وفقاً لظروف المتعلمين وحاجاتهم.

١٠– تراعى خصائص النمو وتشبع حاجات المتعلمين ورعايتهم.

١١- تساهم مساهمة فعالة فى تنمية القيم الاجتماعية من خلال العمل الجماعى.

١٢- تتمشى مع احتياجات وتقاليد المجتمع.

١٣- تعطى فرصة اختيار أفضل الطرق فى التدريس.

١٤- تراعى أن يكون اختيار الأنشطة التعليمية فى حدود الإمكانات المتاحة.

١٥- تساهم فى اختيار أنسب الوسائل التعليمية.

١٦- أصبح دور المعلم فيها مرشداً وموجهاً.

١٧- تساهم فى القدرة على التمشى مع تطور المجتمع ونموه.

١٨- أصبحت علاقة المعلم بالمتعلم أساسها الثقة وتبادل الآراء.

١٩- تركز على التقويم الشامل فى مختلف الجوانب.

٢٠- تمتاز بتحقيق هدف التربية.

٢١- تمتاز بالشمول والاستمرارية.

٢٢- تكون مرنة بحيث تتمشى مع أهداف المجتمع.

- نظرة مستقبلية لمناهج التربية الرياضية المدرسية :

تعد المناهج الدراسية نتاج عمل تعاونى شاركت فيه لجان تضم خبراء أو متخصصين وتربويين، يعكسون من خلال فكرهم وتصوراتهم للمسارات التى يمكن أن يتعلم من خلالها المتعلم ليخرج العمل للواقع مخططاً وموحداً ومتتابعاً، وليقوم بتنفيذه القيادات التربوية المؤهلة فى مختلف المراحل التعليمية.

والمنهاج هو الأداة الأساسية للمنظومة التعليمية التربوية، وهو سلسلة من الخبرات الموجهة لتحقيق أهداف معينة، فالمناهج الدراسية هى مادة ومحتوى العملية التعليمية، وهى أداة لتحقيق أهدافها، وتتأثر بالعديد من المنظومات مما يترتب عليه ضرورة الأخذ فى الاعتبار عند تقويم المناهج من مدخلات هذه المنظومات، المتعلمين، الإمكانات، مستوى المعلمين، السياسات التعليمية.

لذا فإنه كان لزاماً على القائمين على العمليات التعليمية أن يتفهموا بدقة الأسس والمعايير التى تبنى عليها المناهج الدراسية والمشكلات التى تعترضها.

كما يجب على المسئولين فى المجال التربوى الاهتمام بعملية تطوير المنهاج بما يتفق ومتطلبات العصر عن طريق اتباع الأسلوب العلمى فى تخطيطها والعمل على تطويرها وتحديثها بهدف تحسين العملية التربوية، ورفع مستواها حتى يتم تعديل سلوك المتعلمين وفق الاهداف المنشودة، وحتى تساير المنهاج متطلبات العصر.

وتطوير المناهج عملية مستمرة وليس لها نهاية، وانه يجب تجريب المقررات الدراسية مع إتاحة الفرص التعليمية المستمرة للتقويم والتحسين.

وتعتبر التربية الرياضية بأنشطتها المختلفة أحد المناهج الدراسية التى تمثل جانباً هاماً فى العملية التربوية بالمدرسة، فهى تعمل على تحقيق أقصى قدر من التطوير والتنمية الشاملة المتزنة والمتكاملة للطاقات الكامنة فى المتعلم وذلك وفقاً لقدراته الفردية واستعداداته واهتماماته وحاجاته وميوله ودوافعه وقيمه، من خلال منهاجها التعليمية المختلفة، والتى تساهم فى تحسين نوعية الحياة للفرد إلى المستوى المناسب من الصحة النفسية والتوافق مع الآخرين.

والمهمة الكبرى لمناهج التربية الرياضية المدرسية فى مجتمعنا المصرى هى أن يقوم بدورها فى تنمية الشخصية المتكاملة من خلال توجيه مجهوداتنا للنهوض بالمستوى الرياضى للفرد كمطلب أساسى نحو التنمية فى مختلف الجوانب (البدنية- الصحية- المهارية- الاجتماعية..) وبذلك تكون قد ساهمت فى تحقيق أهداف المجتمع.

لذا فإنه يجب علينا أن نستفيد فى مجال مناهج التربية الرياضية بالحركة والتطوير والتحديث الذى يشهدها نظامنا التعليمى منذ التسعينات وهى حركة غير مسبوقة سواء بمحاولات إدخال التكنولوجيا الحديثة فى منهاجه أو الإمكانات المختلفة التى تعمل الوزارة على توفير فى المؤسسات التعليمية.

الفصل السادس

أنشطة التربية الرياضية

- تعريف الأنشطة.
- اختيار الأنشطة.
- الحاجة إلى اختيار الأنشطة.
- من يختار الأنشطة.
- تقسيم الأنشطة.
- تقسيمات علماء التربية الرياضية للأنشطة.

الفصل السادس

• أنشطة التربية الرياضية :

- تعريف الأنشطة :

هى ممارسة ذاتية حرة أو موجهة تسهم فى تنمية وتطوير مهارات الفرد وقدراته .

هى استجابات حركية لمثيرات تختار نوعاً وتمارس وتدار للحصول على العائد منها .

- اختيار الأنشطة :

يتم اختيار الأنشطة وفقاً لما يلى :

- تحديد الأهداف .
- تحديد الأغراض المراد تحقيقها .

ويجب أن تختار الأنشطة بحيث تتناسب وميول ورغبات وحاجات ممارسيها فى المراحل السنية المختلفة مع مراعاة أن تكون فى ضوء الأهداف والأغراض المطلوب تحقيقها .

لذا فإن الاختيار الجيد لهذه الأنشطة يعتبر من العوامل الهامة فى تحقيق أغراضها .

- الحاجة إلى اختيار أنشطة التربية الرياضية :

يعتبر اختيار الأنشطة ضرورة حيوية يجب الاهتمام بها للأسباب التالية :

١ - اختلاف الممارسين من حيث السن .

٢ - عدم وجود نشاط واحد لكل الممارسين .

٣ - اختلاف الممارسين من حيث الجنس .

٤ - اختلاف البيئة فما يناسب الريف لا يناسب الحضر.

٥- التلاؤم مع الميول والرغبات والاستعدادات.

٦ - اختلاف الممارسين من حيث القدرات.

- معايير اختيار الأنشطة فى التربية الرياضية :

هناك بعض المعايير الرئيسية، ومعايير أخرى محلية وفيما يلى توضيح:

أولاً : المعايير الرئيسية لاختيار الأنشطة :

أ - أن توضع بحيث تحقق أهداف التربية الرياضية.

ب- أن تتوافر فيها عوامل الأمن والسلامة.

جـ- أن تتمشى مع فلسفة المجتمع الذى ستنفذ فيه.

د - أن تتمشى مع العمر الزمنى للممارسين.

هـ- أن تتمشى مع قدرات الممارسين.

ز - أن تتمشى مع الميول والرغبات والاستعدادات.

ح - أن تتمشى مع الإمكانات المتاحة.

ثانياً : المعايير المحلية لاختيار الأنشطة :

أ - أن لا تحتاج الأنشطة إلى تكاليف باهظة.

ب- أن تكون الأنشطة مشوقة بوجه عام.

جـ- أن يكون النشاط مقبولاً من جانب المجتمع.

د - الوضع فى الاعتبار وقت ممارسة الأنشطة.

- من يختار الأنشطة فى المدارس :

يختار الأنشطة فى المدارس مجموعة مكونة من:

١ - مدير المنطقة.

٢ - مدير التربية الرياضية.

٣ - نظار المدارس.

٤ - المدرسون.

٥ - التلميذ.

٦ - أولياء الأمور.

- دور كل منهم فى اختيار الأنشطة :

١ - مدير المنطقة :

مسئول عن وضع السياسة العامة للمنطقة التابع لها حتى يكون لديه المعلومات الكافية عند اختيار النشاط.

٢ - مدير التربية الرياضية :

وهو المسئول عن اختيار النشاط المناسب فى منطقته ويجب أن يكون على دراية تامة بجميع الإمكانيات المادية والبشرية للمنطقة.

٣ - نظار المدارس :

فهم الذين يستطيعون تحديد أنواع الأنشطة التى تتمشى مع إمكانيات وسياسة مدارسهم وبيئتهم المحلية.

٤ - المدرسون :

لأنهم المسئولون عن تنفيذ هذه الأنشطة، لذا فإن اشتراكهم فى اختيار الأنشطة يساعد على أن يكون هذا الاختيار وفقاً للإمكانيات البشرية من تلاميذ ومدرسين والمتمشية مع ظروف البيئة المحلية.

٥ - التلاميذ :

تعتبر هذه الأنشطة موضوعة أساساً لهؤلاء التلاميذ لذا فإن اشتراكهم فى

اختيـارها تجعلها موضـوعة لتتناسب مع حاجات ومـيول ورغبات هؤلاء التـلاميذ ومتمشية مع البيئة التى ينتمون لها.

٦ - أولياء الأمور :

وذلك لإلمامهم بالبيئة وما يتناسب معهـا من أنشطة. معرفتهم التامة بأبنائهم وما يحتاجون إليه، بالإضافة إلى إلمامهم بتقاليد وعادات مجتمعهم.

- تقسـيم الأنشـطة :

١ - الحاجة إلى التقسيم :

تحتوى التربيـة الرياضية على العديد من الأنشطة الهامة التى بممارسـتها يكتسب الفرد والمجتمع لياقة بدنية شاملة، لذا فإن خبراء التربية الرياضية قاموا بتقسيمها من عدة زوايا نذكر منها ما يلى:

أ - تقسيم لابورت Laporte :

قسم لابورت أنشطة التربية الرياضية إلى:

- ألعاب فردية.
- الرقص.
- ألعاب الفرق.
- الرياضات المائية.
- الجمباز.

ب- تقسيم تشارلز .أ بيوتشر Charlis A. Beucher:

قام تشارلز .أ بيوتشر بتقسيم أنشطة التربية الرياضية تبعاً للمراحل الدراسية كما يلى:

- مدارس المرحلة الابتدائية:

- إيقاع حركى.
- قصص حركية.
- نشاط ابتكارى.

- نشاط اختبار المقدرة الذاتية.
- التتابعات.
- ألعاب الصيد.
- الرياضة المائية.
- رياضات الشتاء.

- مدارس المرحلة الإعدادية:

- رياضات مائية.
- تمرينات القوام.
- رياضات فردية وثنائية.
- أوجه نشاط اختبار الذات.
- الألعاب.
- التتابع.
- الألعاب المنظمة الكبيرة.

النشاط الإيقاعى والرقص.

- النشاط التنافسى.
- نشاط أجهزة الجمباز.

- مدارس المرحلة الثانوية:

أشار إلى أن هذه المرحلة يجب أن يكون لديها الإلمام الكامل بالتقسيمات السابقة حتى تكون لديهم خبرة بما يلى:

- نواحى نشاط أساسى وأخرى اختيارى من بين :

- تمرينات القوام.
- الألعاب.
- النشاط الإيقاعى والرقص.
- نشاط الجمباز.
- الأنشطة التنافسية.

- التتابعات.
- أنشطة ابتكارية.
- أنشطة اختبار الذات.
- أنشطة المنازلات.

- الكليات والجامعات :

تم التركيز على الأنشطة التالية:
- الألعاب الجماعية المختلفة.
- أوجه النشاط الفردى والثنائى.
- أنشطة إيقاعية.
- ألعاب ترويحية.

جـ- تقسيم وليامز وبراونل Williams & Brownil :

قسم وليامز وبراونل أنشطة التربية الرياضية وفقاً لما يلى:
- المهارات الأساسية.
- ألعاب ميدان.
- ألعاب قوى.
- ألعاب مائية.
- منازلات أنشطة اختبار الذات.
- الأنشطة الإيقاعية.
- الأنشطة التطبيقية المعدلة.
- الأنشطة الترويحية.

د - تقسيم بوث ووالتر Both & Walter:

قام بوث ووالتر بوضع أنشطة التربية الرياضية فى ثمان مجموعات هى:
- أنشطة إدارية.

- أنشطة رياضية.
- أنشطة تمثيلية.
- أنشطة صحية.

هـ- تقسيم كسترمان Kastermann :

أوضح كسترمان تقسيمات أنشطة التربية الرياضية وفقاً لما يلى:

- رياضات جماعية.
- رياضات فردية.
- رياضات الشتاء.
- رياضات استعراضية.
- رياضات مائية.
- أنشطة الخلاء.

و - تقسيم وليامز جيس Williams Guisse :

قسم وليامز جيس أنشطة التربية الرياضية إلى:

- الألعاب.
- الرياضة المائية.
- ألعاب القوى.
- الأنشطة الإيقاعية.
- أنشطة الخلاء.
- أنشطة القدرات.
- المنازلات.
- أنشطة المهارات الأساسية.
- الأنشطة المعدلة.

ر – تقسيم روبرت دونى Robert Downni :

قسم روبرت دونى أنشطة التربية الرياضية إلى :

- رياضات الفرق.
- رياضات فردية.
- رياضات زوجية.
- الجمباز وحركات الرشاقة.
- الرياضات الذاتية.
- أنشطة إيقاعية.

من العرض السابق لآراء بعض رواد التربية الرياضية حول تقسيم أنشطتها يتضح أن معظمها تقع تحت مجموعتين أساسيتين هما :

- الأنشطة الفردية :

وهى تلك الأنشطة التى يقع الأداء فيها على عاتق الفرد وحده أى على مقدار ما يبذله الفرد من جهد وعلى درجة إتقان أدائه لهذا النشاط.

- أنشطة جماعية :

وهى تلك الأنشطة التى تعتمد النتيجة فيها على درجة أداء وتعاون أعضاء الفريق الواحد.

مما سبق يمكن تصنيف الأنشطة الفردية والأنشطة الجماعية فى التربية الرياضية وفقاً لما يلى :

- الألعاب :

وهى أوجه الأنشطة الرياضية التى تكون فيها الكرة عامل مشترك فى جميع أنشطتها مثل :

- ألعاب الكرة وهى :
  - كرة السلة.

- الكرة الطائرة.
- كرة القدم.
- ألعاب الكرة والمضرب وهى:
  - الهوكى.
  - الاسكواش.
  - تنس الطاولة.
  - تنس المضرب الخشبى.
  - الريشة الطائرة.
- ألعاب القوى:

وهى كل أوجـه الأنشطة الرياضـية التـى تتم فى الميدان والمـضمـار ويمكن تصنيفها إلى:

- مسابقات المضمار مثل :
  - الجرى.
  - رفع الأثقال.
- منازلات الطريق وهى :
  - رياضات الدراجات البخارية.
  - السيارات.
  - الفروسية.
  - الدراجات.
- الرياضات المائية :

ويكون العامل المشترك لهذا النوع من النشاط هو الوسط المائى إذ أنها تحتوى على جميع الرياضات التى تتم أو تنتهى فى الماء مثل:

- الغطس.

- السباحة.

- التجديف.

- الغوص.

- الاستعراضات المائية.

- كرة الماء.

- التمرينات والجمباز :

- التمرينات.

وهى تلك الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والأسس العلمية والتربوية بغرض تشكيل وبناء الجسم، وتؤدى بأدوات أو بدون أدوات، وبمصاحبة الموسيقى أو بدون مصاحبة وتؤدى فردى أو ثنائى أو جماعى.

- الجمباز :

- ويشتمل على حركات أرضية وحركات تؤدى على الأجهزة كحصان الحلق - عارضة التوازن - العقلة . . . إلخ، وهناك أنواع ثلاثة للجمباز هى:

- جمباز الألعاب.

- جمباز الموانع.

- جمباز الأجهزة (المسابقات).

- أنشطة الخلاء :

وهى كل الأنشطة التى تتم فى الخلاء وتكون الطبيعة أساسية فى ممارستها مثل:

- الرحلات.

- المعسكرات.

- الرماية.

- التزحلق على الجليد.

- الصيد.
- التجوال.

وعموماً عند اختبار أنشطة للتربية الرياضية يجب مراعاة ما يلى:

- مناقشة مزايا وعيوب الأنشطة.
- تأكيد توازن الأنشطة.
- اختيار ما يناسب الأغراض المشكلة.
- اختيار الأنشطة بحيث تكون فى حدود الإمكانات الممارسة.
- توفر أمن وسلامة المشترك وسهولة ملاحظته.
- تسهيل اختيار الأنشطة بحيث تتحدى قدرات الممارسين.
- الملاءمة لميول وحاجات ورغبات الممارسين.

الفصل السابع

اللياقة البدنيـة

- مفهوم اللياقة البدنية.
- تعريف اللياقة.
- عناصر اللياقة البدنية.
- فوائد اللياقة البدنية.
- التأثير الوظيفى للياقة البدنية.

الفصل السابع

• اللياقة البدنية :

- مفهوم اللياقة :

تعتبر اللياقة البدنية مظهر عام وهام بالنسبة للفرد والمجتمع إذ أنها تدل على الصحة العامة والسلامة الشاملة للأفراد لذا فإنها تعتبر من أهم الأهداف العامة فى التربية الرياضية بشكل عام.

فاللياقة البدنية لها أهميتها الخاصة لارتباطها الإيجابى بالعديد من المجالات الحيوية للإنسان كما أنها تعتبر أحد الجوانب الهامة التى تشتمل على التكوين الاجتماعى والعقلى والوجدانى.

فهى تعتبر أحد الجوانب الهامة والرئيسية للياقة الشاملة المتكاملة، لذا فإن التربية الرياضية تتعامل مع الفرد تعاملاً متكاملاً بدنياً ونفسياً وعاطفياً.

فاللياقة البدنية تعتبر ميزة حيوية ومظهر عام من مظاهر الحياة والصحة والسلامة من الأمراض التى قد تأتى نتيجة لعدم الاهتمام باللياقة.

وإذا نظرنا إلى اللياقة البدنية نجد أن لها أهميتها البارزة منذ الطفولة ثم الشباب ثم الشيخوخة ولكل مرحلة من تلك المراحل أهميتها الخاصة التى تميزها، ولكل مرحلة سنية من تلك المراحل معدلاتها وخصائصها كما أنه يوجد لكل مرحلة من المراحل برامجها التى تميزها عن المراحل الأخرى وكل جنس أيضاً له معدله الخاص به.

ويعتبر العصر الحالى من أخطر العصور على لياقة الفرد إذا لم يمارس الرياضة وذلك بسبب ارتفاع مستوى المعيشة من ركوب سيارات إلى مشاهدة التليفزيون والجلوس أمام الكمبيوتر ساعات طويلة واستخدام الأجهزة الحديثة لربة البيت، كل ذلك يؤثر سلباً على الأجهزة الحيوية للجسم وذلك بسبب قلة الحركة التى نتجت

عن هذا التقدم الذى أدى إلى قلة الحركة وعدم ممارسة الأنشطة كل ذلك تسبب فى انخفاض مستوى اللياقة البدنية للفرد واللياقة الشاملة بصفة عامة . . مما أدى إلى ظهور الكسل بين الناس وكذلك التشوهات القوامية وكل ذلك مجتمعاً أثر سلباً على الحالة النفسية والعقلية والاجتماعية .

إضافة إلى ما سبق فإن عدم اللياقة البدنية أدى إلى ظهور أمراض القلب والسمنة الزائدة التى نتجت من عدم الاهتمام باللياقة الشاملة لأفراد المجتمع .

- تعريف اللياقة البدنية :

عرفت اللياقة البدنية تعريفات عديدة من قبل العلماء فقد عرفها البعض بأنها :

«الحالة البدنية التى تسمح للفرد القيام بعمله بفاعلية ونشاط ومتابعة النشاط فى أوقات الفراغ والاستجابة للظروف الطارئة» . أى يكون لديه الطاقة التى تساعده على قيامه بعمله بقوة وحيوية مع الاحتفاظ بفائض من الطاقة تساعده على قضاء وقت فراغه .

كما عرفها آخرون بأنها :

« القدرة على الاستمرار فى النشاط دون سرعة الشعور بالتعب» .

كما عرفت أيضاً بأنها :

« القدرة على أداء ما يطلب من الشخص بكفاءة ونجاح» .

وعرفت أيضاً بأنها :

«القدرة على المشى والجرى لمسافات طويلة بحيوية ونشاط دون الشعور بالتعب والإجهاد» .

مما سبق يمكن تعريف اللياقة البدنية وفقاً لما يلى :

«قدرة الفرد على القيام بما يطلب منه بكفاءة ونجاح دون الشعور بالتعب مع بقاء فائض من الطاقة لاستغلالها فى الاستمتاع بوقت الفراغ» .

- عناصر اللياقة البدنية :

تعتبر عناصر اللياقة البدنية من العوامل الهامة التى يجب دراستها لما لها من تأثير إيجابى على الفرد ككل وفيما يلى توضيح لتلك العناصر :

١ - التحمل الدورى التنفسى Cardio -Respiratory Endurance

تعريفه : هو كفاءة الجهـازين الدورى والتنفسى على القدرة على إمداد عضلات الجسم التى تعمل بما يحـتاج إليه من الوقود المطلوب لكى تستمـر فى العمل لفترة طويلة .

وتحتاج العـضلات العاملة فى الجسم إلـى مصدر للطاقة وهو "الغـذاء" ، كما تحتـاج أيضـاً لمصدر آخـر لإطلاق الطاقة وهو "الأكـسوجين" والغـذاء يصل إلى العضلات من القناة الهضمية من خلال الدورة الدموية، وكذلك يصل الأكسوچين من الجو الهوائى الخارجى من خلال الرئتين، فالدورة الدموية، فالقلب، فالرئتين، وتشتـرك الدورة الدموية فى تحـصيل مـصادر الطاقة الـلازمة لتشـغيل العـضلات واستمرارها فى ذلك المجهود.

وقد وضعت قيـاسات عديدة لتحديد الكفاءة الوظيـفية للقلب والرئتين والدورة الدموية ومن أهم هذه القياسات:

- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسوچين:

Maximum Oxygen Consumption.

ويتم قياسه من خلال آداء تمـرين لفترة محددة (= Vo2 اختبار لشدة أقل من الحد الأقـصى) وذلك دون الحاجـة إلى الوصول لمرحلة الـتعب Fatigue أى دون الوصول إلى اختيار الشدة إلى الحد الأقصى.

- قيـاس الكفاءة البـدنية (= كمـية العـمل الذى يمكن أداؤه بأقصى شـدة قبل الوصول إلى التعب) وذلك لتفـادى تعرض القلب لأى مضاعفات نتيـجة المجهود الشديد.

- اختبار الجرى لمسافات أو زمن محدد (=الجرى لمسافة ميل أو لمدة ٩ دقائق).

لصلاحيـة هذا الاختبار نبحث عن وجـود معاملات ارتبـاط مرتفع بين أقصى كمية استهلاك الأكسوچين، واختبارات الجرى والتى أثبتها "شنيدر" Schneider.

٢ - القوة العضلية:

يقصـد بها مقـدار ما يكون لدى العضـلات من قوة تساعد عـلى التغلب على المقاومات الخارجية باختلاف أنواعها.

كما أشار البعض إلى أنها:

«القدرة على مقاومة خارجية أو مواجهتها».

لذا فانها تسـاهم مساهمة فعالة فى الأداء الأمـثل للعديد من الأنشطة التى يقوم بها الفرد وهى تصنف إلى نوعين رئيسيين هما:

- القوة العضلية الثابتة.
- القوة العضلية المتحركة.

لذا فإن القوة العـضلية تعتبر عامـلاً هاماً وأساسياً وعنصـراً لا يستغنى عنه فى عناصر الليـاقة البدنية، ونظراً لأهمـيتها فى الـكثير من الأنشطة الرياضيـة فإنه يتم تحديدها بواسطة العديد من الاختبارات مثل:

- الشد على العقلة.
- الضغط على الأرض.
- دفع زميل فى نفس القوة أو مقاومة أكبر.

٣ - المرونة :

يقصـد بالمرونة القدرة على تحريك المفـاصل بسهولة ويسر لأقـصى مدى ممكن ويعتمـد ذلك أيضاً على مطاطية أنسـجة الألياف العضليـة والأربطة فكلما زادات المرونة فى المفاصل زاد المدى الحركى.

ولكن يجب توضيح أنه إذا كان هنـاك أحد مفاصل الجسم يتحـرك بمرونة فائقة فإن هذا لا يعنى أن جـميع مفـاصل الجسم تتمـتع بهذه المرونة بل كل مـفصل له خصوصية من حيث المرونة أو قلتهـا، وتعتبر الفترة من سن ٦ : ٩ سنوات أفضل فترة يمكن لمفاصل الجسم التمتع بمرونتها الطبيعية.

وعموماً فـإنه يمكن القول بأن مفاصل الجسم ككل تتأثر وفـقاً لممارسة الأنشطة الرياضية مع الأخذ فى الاعتبار أن البنات لديهن مرونة أفضل من البنين.

٤ - التحمل العضلى:

يقصد به القدرة على بذل الجهد للتغلب على مقاومة وتكون هذه القدرة مرتبطة بتكرار الأداء للعـمل أو النشاط المطلوب ويـتطلب التحـمل العضلى القـدرة على مواجـهة التعب وذلك بأداء انقـباضات عـضلية متـتالية للقدرة عـلى التغلب على مقاومات أخرى ذات شدة متـوسطة أو أقل من القصوى، وهنا يجب التوضيح بين كيفية تنمية القوة العضلية والتحمل العضلى، فتنمية القوة العضلية تتطلب مقاومات ذات شدة مرتفعة وتكرارات محددة. أما التحمل العضلى فيتطلب مقاومة متوسطة وتكرارات أكثر.

فالقوة العضلية تعتبر أساسية ومهمة جداً فى تنمية التحمل العضلى.

٥ - السرعة :

تعتـبر السرعة عنـصراً هاماً من عناصر الـلياقة البدنيـة فهى تساعـد الفرد على الوصول إلى أداء ما يطلب منه بسرعة وكفاءة، لذا فإنه يمكن القول بأن السرعة هى قدرة الفـرد على أداء حركات من نوع واحـد وبتكرار فى أقصـر زمن ممكن، وقد تكون هذه الحركات بانتقال الجسم أو عدم انتقاله وقد تتأثر السرعة بما يلى:

- **سرعة رد الفعل:** وهى الفترة ما بين الإشارة السمعية أو الضوئية والاستجابة السريعة للعمل.

- **المدة التى تؤدى فيها الحركة :** وهى الفرق بين أول الحركة ونهايتها.

٦ - الرشاقة :

تعتبر الرشاقة من العناصر الهامة التى تتطلب لياقة بدنية شاملة وسرعة فى الحركة وخفة، لذا فإن جميع العضلات ومفاصل وأربطة الجسم مشترك فيها، ولكن بنسب مختلفة وفقاً لما تتطلبه الحركة المطلوبة.

فالرشاقة هى قدرة الفرد على تغير اتجاهه والتحكم فى أدائه بالسرعة الممكنة من مكان لآخر بخفة وحيوية سواء كان ذلك التحرك على الأرض أو فى الهواء.

- فوائد اللياقة البدنية :

تعتبر اللياقة البدنية لها أهميتها وفوائدها الكثيرة التى يصعب حصرها، فهى تساعد الفرد على المحافظة على صحته بكفاءة وقدرة على مقاومة المرض وفيما يلى توضيح لبعض هذه الفوائد.

١ - المحافظة على الوزن المميز :

الاهتمام باللياقة البدنية والاستمرار فى المحافظة على رشاقة وحيوية الجسم وأخذ السعرات الحرارية المناسبة تساهم مساهمة فعالة فى الاحتفاظ باللياقة الشاملة المميزة، وهذا بالتالى يحافظ على جميع أجهزة الجسم وعظامه ومفاصله من وقوع عبأ كبير عليها نتيجة لزيادة الوزن، مما يؤدى إلى التقليل من كفاءة الفرد وقدرته على ممارسة حياته اليومية بكفاءة.

٢ - تدريب عضلة القلب :

تعتبر عضلة القلب من أهم الأجزاء بالجسم فعليها يقع العبء كله فى دفع الدم إلى أنسجة وعضلات الجسم ليقوما بما يطلب منهما بصحة وحيوية، لذا فإن التدريب المستمر لعضلة القلب وتحسين أدائها يعتبر ذا أهمية قصوى، ويتم ذلك عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية الموضوعة على أسس علمية سليمة تساهم مساهمة فعالة فى تقوية عضلة القلب لترتقى بوظائفها وتساعدها على دفع كمية الدم التى يحتاجها الجسم للقيام بما يطلب منه على الوجه الأكمل، وإذا نظرنا إلى الرياضيين

والذين لديهم لياقة بدنية عالية نجد أن عضلة القلب عندهم تتميز بانخفاض فى معدل ضربات القلب وزيادة زمن ارتخائه فى أثناء الراحة وهذا يساهم فى تحسين وتغذية عضلة القلب ويساعدها على التخلص من نواتج عملية الاحتراق فى العضلات، والعكس من ذلك فإن زيادة نسبة الدهون فى الدم وترسبها على الجدران الداخلية للأوعية الدموية يؤدى إلى بطء تدفق الدم وعدم كفايته للمناطق التى يحتاجها إليه.

٣ - اللياقة العضلية :

ويتم ذلك من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المعدة على أسس علمية وتمارس ممارسة سليمة مما ساعد على تخلص العضلات من الفضلات التى قد تؤثر فى قوتها وبالتالى تساهم فى العمل العضلى الذى يعود على الفرد بالصحة والسعادة.

٤ - تأخير ظهور الشيخوخة :

يختلف الأفراد فى نفس السن فى ظهور الشيخوخة والفرق بين هذا وذاك هو الاحتفاظ باللياقة البدنية الشاملة (المتزنة) لأن الشخص المتمتع بلياقة بدنية يكون لديه الحيوية والنشاط الذى يمكنه من تأخر ظهور الشيخوخة عنده عن مثيله فى نفس السن والسبب فى ذلك هو توزيع الدم التوزيع السليم على عضلات وأجزاء الجسم بطريقة صحيحة.

٥ - التخلص من الإفرازات الزائدة :

ويتم ذلك عن طريق العرق الذى يخرج من جسم الإنسان على هيئة إفرازات على الجلد عند ممارسة أنشطة اللياقة البدنية وذلك بالإضافة إلى أجهزة الإخراج الأخرى كالكلى، كما أن الممارسة الجيدة والسليمة للياقة البدنية يؤدى إلى تحريك جميع أجزاء الجسم ويساهم فى التخلص من الإفرازات الزائدة بالجسم.

٦ - تحسين آلام الظهر :

تعتبر آلام الظهر من الظواهر المنتشرة بين الجنسين لذا فإن محاولة تحسينها

بتمـرينات اللياقة البدنـية الشاملة المتزنة والموضـوعة على أسس علميـة تحسن هذه الحالات وذلك بتقـوية العضلات وإعطائها المرونـة الكافية والقوة العضـلية اللازمة والتحمل العضلى المؤثر مما يساهم فى تحسين تلك الظاهرة.

٧ - تحسين وضع الجسم :

التشوهات بأنواعها المختلفة من اسـتدارة الكتفين أو طول أو قصر فى عضلة ما خصوصاً لأطفـال المدارس نتيجة لحمل الحقـيبة المدرسية بطريقة خـاطئة تؤثر سلباً على تحسين وضع الجسم ككل. أمـا إذا مارس الشخص اللياقة البـدنية بانتظام فإنه يحمى جسمه من تلك المشاكل.

٨ - رشاقة الحركة :

إن ممارسة الشخص لأنشطة اللياقة البدنية تبعده عن عدم أو قلة التحرك المتناسق الذى يجعل الحـركة تؤدى بنعومة ورشـاقة عامة، وذلك من خـلال التخلص من الدهون التى تتراكم فى جـسم الإنسان وتجعله لا يستطيع التحـرك السليم وبالتالى تؤثر فى جميع مفاصل وعضلات الجسم.

٩ - تنظيم عملية التنفس :

تساهم الممارسة الرياضية المنظمة وتحسن اللياقة البدنية فى تحسين الأداء الوظيفى للجهاز التنفسى، بحيث تؤدى حركات التنفس بمجهود أقل وكفاءة أكبر.

١٠ - تحسين وضع المصابين بمرض السكر :

إن مريض السكر فى حـاجة إلى ممارسة أنشطة الليـاقة البدنيـة التى تساهم فى التخـلص من السمنة الزائدة والمواد الكربوهيـدراتية التى قـد تؤثر على زيادة نسـبة السكر ويتم ذلك بالاستخـدام العلمى لأنشطة اللياقة البدنيـة. حيث وجد أنه عند مرضى السكر من النوع الثانى غير المعتـمد على الأنسولين. . تقلل ممارسة الرياضة المنظمة من حاجة المريض لاستخدام الدواء الموصوف له بشكل تدريجى.

١١- تقليل الانفعالات والتخلص من التوتر :

يعتبر تقليل الانفعالات من العوامل الهامة التى تتأثر بتمتع الشخص باللياقة البدنية السليمة كما أن التخلص من التوتر لا يقل أهمية فالشخص اللائق بدنيا يتمتع بلياقة نفسية أيضاً إذ أن ممارسة اللياقة البدنية السليمة بطريقة منتظمة يجعل انفعالاته المميزة تتغلغل إلى أعمق مستويات سلوكه وتجعله يتصرف بطريقة سليمة ومريحة لأن دور اللياقة البدنية فى حياة الفرد لا يمكن إغفالها أو تجاهلها فهى تؤثر سلباً أو إيجاباً فى سمات الفرد الوجدانية والانفعالية والعاطفية وتبعد أى ضغوط أو توتر.

١٢- الاستخدام الجيد لوقت الفراغ :

إن ممارسة أنشطة اللياقة البدنية تعطى الفرد فرص البهجة والنشاط والحيوية فالمناخ المصاحب لأنشطة اللياقة البدنية يعطى الفرد المرح والسعادة لذا فإن الاستخدام الجيد لأنشطة اللياقة البدنية فى وقت الفراغ يساهم فى الاستفادة الجيدة لهذا الوقت وتحمى من الاندفاع فى اتجاهات أخرى غير المرغوب فيها وتزيد من حماس الشباب للبعد عن أى سلبيات قد تعود عليهم وعلى مجتمعهم بما لا يتمشى مع النهوض ببلدهم إلى أفضل النتائج.

١٣- فرص الاندماج فى الجماعة :

فالاندماج فى أنشطة اللياقة البدنية وما يترتب عليها من اندماج واحتكاك بين الأفراد، كما أن تمتع الفرد بلياقة بدنية سليمة يجعله يقبل على العمل فى الجماعة ويفيدها ويستفيد منها

- التأثير الوظيفى للياقة البدنية :

١ - الجهاز القلبى الوعائى Cardiovuscular System

تحتاج العضلات لممارسة عملها إلى جانب العناصر الغذائية سكريات ودهون وغيرها إلى وجود الأكسوچين لأكسدة هذه العناصر الضرورية وإطلاق ما بها من

طاقـة ضرورية لشـغل العضـلات. والجهـاز الدورى المكون من القلب والأوعـية الدموية التى تنتهى بالشعيرات الدموية المتـفرعة بغزارة داخل العضلات تقوم بإمداد هذه العضـلات بالأكسوچين الآتى من الرئتين مـحمولا بالكرات الدموية الحـمراء وكذلك ذائبـا فى بلازما الدم الشريانـى. وكلما كان القلب سليـماً وقوياً والجـهاز الدورى مهـيأ لهـذا العمل أدى ذلك إلى تحـسن الأداء لكل الأنسـجة التى تحـتاج للطاقة ومن أهمها العضلات العاملة.

وقلب الإنسـان يعمل بشـكل تلقائى منذ كـان جنيناً فى بطن أمـه، إلا أنه أى القلب تزداد كفاءته مع تحسن اللياقة البـدنية، ومع التدريب المستمر حتى يصل إلى مستوى القلب الرياضى والذى من صفاته:

* القدرة على تغذية كل أجزاء الجسم بشكل كاف وظيفياً.
* القلب الرياضى يكون بطيـئاً فى فـترات الراحـة وتتسارع ضـرباته بما يوازى حجم العمل المطلوب من الجسم بما يكفى هذا العـمل وبهذا يكون اقتصاديا فى بذل المجهود.
* عند العودة إلى الراحة فإن القلب الرياضى يعود إلى السرعة البطيئة فى وقت أقل من القلب غير الرياضى، وتسمى هذه الظاهرة بسرعة الاستشفاء.

٢ - العضلات Muscles

وهى ذلك النسيج القادر عـلى الانقباض والانبساط مـا بين المنشأ والمدغم عابراً المفـاصل المختلفـة للجـسم ومؤدياً بنـشاطه إلى القـدرة الحـركيـة للكائن الحى، والعضلات تعتبر من أهم العناصر التى تتأثر باللياقة وتؤثر فيها. حيث أن التمرين وتحسن اللياقة يؤدى إلى ازدياد ألياف العضلات كماً ونوعاً، فيزداد حجم العضلة، كمـا تتحـسن قدرة العـضلة المطاطيـة وتمكنها من الاسـتطالة أثناء تأدية الحـركات المختلفة. وبالتمرين تتمكن العضلة من الحـد الأقصى لاستهلاك الأكسوجين (=أى حرق الطاقة هوائياً . . وتتفادى حرق الطاقة لاهوائيا كما يحدث فى العضلات غير المدربة والتى تصل إلى التعب سـريعاً نتيـجة لتراكم حمض اللاكـتيك الناتج عن إطلاق الطاقة لاهوائيا.

كما أن العضلة المدربة يزداد عدد الشعيرات الدموية بها حيث يسهل تدفق الدم، وبالتالى الأكسوچين، والغذاء، ويتم الغسيل الفورى لنواتج الاحتراق دون تراكمها فى الأنسجة العضلية.

ينتج عن ذلك تحسن قدرة العـضلة وبالتالى المجموعة العـضلية فى تحمل الأداء دون الإحساس بالإرهاق أو التعب.

٣ - العظام : Bones

العظام هى النسيج الصلب الذى يهيكل شكل الجسم ويهىء له القيام بعمل نافع من خلال إيجاد روافع ومفاصل تلعب عليها العضلات.

وقد أثبتت الأبحاث والتجارب الطبية والرياضية أن صلابة العظام تتحسن وتزداد بتحسن اللياقة البدنية، ونتـيجة للأداء المستمر. وعدم الأداء يؤدى إلى وهن العظام Osteo malatia كما يتحسن نمو وصلابة العظام بتحسن اللياقة البدنية.

وتتحـسن اضطراداً الدورة الدموية المغـذية للعظام مع نموه وتحـسن أدائه. وقد لوحظ أن النخاع الأحمر Red Bone marow بتكثيف إنتاجه مع تحسن أداء العظام فينتج الكمـيات اللازمة من الكرات الدمـوية التى يتم ضخهـا إلى الدورة الدموية فتزيد من الكفاءة العامة للجسم.

٤ - الجهاز العصبى : Nervous System

يقوم الجهاز العصبى والذى يتكون من الجملة العصـبية الدماغية والحبل الشوكى والأعصاب الطرفية بربط الجسم وتنظيم تفاعله مع البـيئة المحيطة استقبالاً (حسى) وإرسالاً (حركى).

ويتأثر الجهـاز العصبى إيجابيـاً بتحسن اللياقـة البدنية، من حيث اسـتفادة المخ والجهاز العصبى من تحسن الدورة الدموية المغـذية له. يحدث تسهيل فى التوصيل من وإلى الجهاز العصبى وربطه بأنشطة الجسم المختلفة ومنها العضلات والمفاصل، والأربطة (والجملة الحركية كلها).

يؤدى ذلك إلى سهـولة تعلم الحركـات وإتقان المهارات الحـركيـة يساهم ذلك التحسن فى حفظ توازن جسم المتدرب.

٥ – الجهاز التنفسى : Respiratory System

يؤدى تحسن اللياقة البدنية إلى تحسن ملحوظ فى الجلد الدورى التنفسى -كما سبق إيضاحه- ويكون ذلك من خلال تحسن وظيفى ملحوظ فى أداء الرئتين من حيث :

– زيادة قوة عضلات القفص الصدرى (الحجاب الحاجز – وعضلات بين الضلوع – وعضلات البطن – وعضلات الهيكل الصدرى) مما يحسن عملية التنفس، ويزيد من السعة الحيوية للرئتين.

وينتج عن ذلك زيادة كمية الأكسوچين المنقول عبر الرئتين إلى الجهاز الدورى، ومن ثم إلى مناطق الاستهلاك فى الأعضاء المختلفة والعضلات وتزيد اللياقة البدنية من مرونة الرئتين وقدرتها كذلك على التخلص من نواتج الاحتراق وأهمها ثانى أوكسيد الكربون CO_2.

٦ – أجهزة الجسم الأخرى :

لا يمكن الاقتصار على ذكر فوائد اللياقة على ما سبق فقط من أجهزة . بل يمكن القول بأن تحسن اللياقة يؤدى إلى تحسن شامل فى كل أجهزة وأعضاء الجسم ويمكن التمثيل لذلك بما يلى:

* الراحة النفسية وتنظيم الفكر، والهدوء النفسى، والاستقرار العاطفى والثقة بالنفس. إن اللياقة البدنية تقوم بغسل النفس من الشوائب ومن الركود، ومن الانطواء والكآبة.

* فائدة اللياقة للجهاز الهضمى واضحة فى نشاط متوازن للجهاز الهضمى وفاعلية الإفرازات الهضمية، وانفتاح الشهية للطعام والإخراج الطبيعى للفضلات.

* اللياقة تساعد الجسم على المحافظة على طبيعة المرحلة الحياتية التى تحياها من حيث عمليتى البناء والهدم، والتمثيل الغذائى الجيد المتوازن.

* تساعد اللياقة على تأخير مظاهر الشيخوخة ومنع الترهل.

* اللياقة تنشط عمل الإخراج فى الجسم بشكل طبيعى مثل : العرق – التبول والتبرز دون أى مشاكل أو مضاعفات.

الفصل الثامن

القيـادة

- ماهية القيادة.
- تعريف القيادة.
- أهمية القيادة.
- أساليب القيادة.
- صفات القائد الرياضى.
- خصائص السلوك القيادى.



الفصل الثامن

• القيادة :

- ماهية القيادة :

تعتبر القيادة ضـرورة اجتماعية أساسية، فلا يمكن أن تعيش جمـاعة مهما كان حجمها وتعدد أفرادها، وطبيعة معيشتهم بغير قيادة.

فالقيادة تمثل للجماعة ضرورة حـياتية لا يمكن الاستغناء عنها فهى الفكر المدبر، والفعل الواعى المسـتوعب لخبرات الماضى، والمخـطط ثاقب النظر فى كل عواقب الأمور الحياتية التى تعرض للجماعـة، فهى موهبة فطرية تتوافر لدى البعض وليس كل أفراد المجتمع، ولذلك لا يتقدم لها إلا من تتـوافر فيه الصفات المؤهلة للقيادة، والتى كـانت فى الماضى البعـيـد فى المجتـمع البدائى تـعتـمد على قـوة الجسـد وضخامته، وجهورية الصوت والشـجاعة المفرطة، ولكن مع تطور وتقدم المجتمع لم تعد لهذه الصفات الجسدية المادية وزناً هامـاً بل بدأت تتمحور فى قدرات عقلية وصفات اجتمـاعية تستوعب كل المطالب التى يقوم بها القائد نحو جـماعته، حتى أصبـحت القيادة فـى العصر الحـديث علماً وفناً راقيـاً يدرس فى الجامـعات وفى الأكاديميات العسكرية.

لقد صارت القيادة علماً يمكن أن يكتسبها الإنسان ويتدرب عليها حتى يصل إلى الإتقان، والسبب فى التدريب عليها أنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالجماعة ولأنها شكل من أشكال التفاعـل الاجتماعى بين القائد واتبـاعه، ويعتبـر الهدف الأساسى من القيادة هو قيـام القائد بسلوك ليساعد الجماعة عـلى تحقيق الأهداف المطلوبة منها، لذا فهى تنبع منه داخل الجماعة ويكون من أفـرادها تـفاعل متبادل بين الأعضـاء الذين يعملون فيها.

فدور القيادة كبير جداً فى تجميع إمكانيات الجـماعة وتوجيهها الوجهة الإيجابية

التى تعود على المجتمع بـالفائدة القصوى، وتعمل على استيـعاب ما قد يطرأ من تناقضات واختلافات فى وجهات النظر بين أفراد المجتمع.

- تعريف القيادة :

مهـارة خاصة تتوافـر لدى البعض تمكنه من إحداث تأثيـر إيجابى فى جماعـته للقيام بتحقيق هدف معين.

- أهمية القيادة :

تتمثل أهمية القيادة فى النقاط التالية:

* تحديد وصياغة أهداف الجماعة وترتيب الأولويات وإيضاح المسار الذى يجب أن تنتهجه الجماعة لتحقيق تلك الأهداف.

* صياغة المعاييـر التى تستخدمها الجماعة والتى تكون منبـثقة من ثقافة وتراث وخبرات الجماعة.

* العمل على إشباع حاجات الجماعة بما يعود عليها بالمصلحة والفائدة.

* قدرة القيادة على التـصرف بمرونة فى مواجهة المتغيرات التى تعـترض مسيرة الجماعة. تلك المواقف التى تحتاج إلى حـزم وحسم وتلك التى تحتاج إلى تعاطف وترابط.

* ظهور القيـادة فى الجماعة أمـر طبيعى وليس مفـتعلاً، فهو شـىء طبيعى أن تبحث الجماعة عمن يتمكن من اسـتقراء الأمور ولعب دور القيادة بدلاً من تشتت هذه المهام بين كل أفراد الجماعة وهذا يفسر الظهور التلقائى للقيادة فى المجتمعات.

* نوع القيادة التى تزدهـر فى المجتمعات المخـتلفة إنما هى محصلة أمور كـثيرة ومفرزات هامـة تعكس طبيعة حياة ومـعتقدات هذه المجتـمعات وأبسط دليل على ذلك أن المجتمعات الديمقـراطية تظهر فيها القيادات الديمقراطية، بينـما المجتمعات الأوتوقراطية تظهر فيها القيادات الاستبدادية.

* القيادة الصالحة هى تلك التى تستشعر مسئوليتها تجاه جماعتها، وان تسليم القيادة لها إنما يضع عليها واجبات جسيمة تتمثل فى أن تقدم للجماعة ما تفهم به نفسها، وتثق فى إمكاناتها، وتسلك أفضل الطرق وأيسرها فى تحقيق أهدافها فى روح من التعاون والعمل المشترك.

* أدى كبر المنظمات الإنسانية واتساع حجمها فى العصر الحديث إلى إضافة مسئولية هامة للقيادة تتعلق بالعلاقات الإنسانية وتنميتها بين أفراد المجتمع ليصل فى النهاية إلى نجاح مسيرة المجتمع إلى أهدافه.

* هناك قوى ثلاث تتفاعل فى أى موقف يطرأ على الجماعة وهى: قوى القائد وقوى المرؤوسين وقوى الموقف نفسه، وتؤثر هذه القوى مجتمعه فى سلوك القائد وتفهم القائد وإدراكه لهذه القوى وقيامه بالتوفيق بينها وليس التضارب بينها يجعله سلوكاً قيادياً ممتازاً.

* ظهور القيادة فى الجماعات ظاهرة طبيعية، إذ بدونها لا تستمر الجماعة فهى تلعب دور النواة التى تتمحور حولها الجماعة، فإذا ما فقدت هذه النواة كانت الجماعة مجرد تجمهر يفتقر إلى خصائص الجماعة.

* يعتبر المجال الرياضى من أهم المجالات التى تظهر فيها وتتضح دور القيادات. ويظهر ذلك جلياً فى مراحل الممارسة الأولية للرياضة حتى بين الأطفال ثم يتدرج ذلك إلى المستويات الرياضية الأعلى. فى هذه المجالات الرياضية تتاح الفرص الكثيرة لنمو القيادة من خلال المواقف المتباينة والمتراكمة، ويتبلور السلوك القيادى إيجاباً أو سلباً فى تحقيق أو إفشال الوصول إلى الأهداف.

* من صفات القيادة الناجحة توافر إمكانية تأمين علاقات حسنة فعالة بين أفراد الجماعة وبين القائد، وتوافر الاحترام، وأن تتحلى بالصبر وسعة الأفق والرؤية الشاملة للأمور، وإدراك العلاقات المتشابكة لطبيعة الحياة للجماعة، ولمن تتعامل معهم من جماعات أخرى.

- أساليب القيادة :

للقيـادة فى أى مجال من المجـالات العامة والرياضة بصـفة خاصـة العديد من الأساليب التى يستـخدمها القائد أثناء قيـادته للمجموعة التابعـة له أو للأشخاص الذين يرأسهم وهذه الأساليب هى:

١ - القيادة الأوتوقراطية.

٢ - القيادة الديمقراطية.

٣ - القيادة الإنسانية.

٤ - القيادة الحيادية.

١ - القيادة الأوتوقراطية :

أساس هذا النوع من القيادة هو الخوف والتأنيب فالمرؤس يقوم بعمله لا حباً فى قائده بل خوفـاً منه ومن عقابه، فأسلوب القائد فى هـذا النوع من القيادة أسلوب تهديد، فلا يعطى فرص للأفراد بالمشاركـة فى اتخاذ القرار والقائد هو المسئول عن التفكير والتنظيم والتنسيق أما التنفيذ فيكون على المرؤوسين.

وإذا نظرنا إلى القائد فى هذا النوع نجده يعتقد أنه هو الوحيد الذى يعرف ويفهم كل الأمور، ولديه القـدرة على حل أى مشكلة فثـقته فى نفســه تصل إلى مرحلة الغرور، إذ أنه هو الذى يتولى التخطيط للجماعة، ولا يعطى الفرص للمناقشة من أى فرد من أفراد الجمـاعة، ولا يهتم بمشاعر الآخرين، فهـو الآمر الناهى المتحكم فى كل شىء.

٢ - القيادة الديمقراطية :

يبنى هذا الأسلوب من القيـادة على أساس أن القائد يختار بالانتـخاب الحر من بين أفراد الجمـاعة التى ينتمى إليها ولا يفرض عليـهم، وفى هذا النوع يبنى القائد قراره بالاشتراك مع المرؤوسين، لذا فإن كل فرد من أفراد الجماعة يشعر بأهميته فى جماعته، لذا فإن الروح المعنوية للأفراد فى هذا النوع من القيادة تعتبر مرتفعة جداً،

وهذا بالتالى يجعل ولاء الأفراد وانتمائهم للجماعة وإحساسهم أنها جماعتهم التى يحاولون بكل مـا يتطلب من جهـد الارتقاء بها، وبهـذا فإن العمل الجـماعى هو السائد.

وإذا نظرنا إلى هذا النوع من القيادة نجد أن القائد يأخـذ قراره من خلال المناقشة مع الجماعة، ولكن لهذا النوع من القيـادة أحد العيوب إذ أنه قد يأخذ وقت طويل فى الوصول إلى القرار.

٣ - القيادة السلوكية :

ان الاعتماد الحقيقى فى هذا النوع من القيـادة يكون على التعزيز والتشجيع ففى هذا النوع من القيادة يعرض القائد المشكلة فإذا توصل أحد أفراد المجموعة إلى قرار سليم فإن القائد يقدم له التعزيز الفورى الإيجابى.

وهذا النوع من القيـادة لا يستخـدم التهديد والوعيـد ولا يتخذ أسلوب القـيادة الديمقراطية بل كل شـخص فى المجموعة مسئـول عن تصرفاته، ويكون على علم كامل بحاجاته وحـاجات المجتمع، ويحاول تلبية هـذه الحاجات بحيث تكون هذه الحاجات مشروعة.

وتعتبر المرونة وتعديل الأهداف فى هذا النوع من القيادة أساسياً، إذ أن الأهداف تكون واقعية وبعيدة عن المبالغة، والروتين ليس أساسياً فى هذا النوع.

لذا فإن كل قائد يتـفهم جيداً الحاجات الأسـاسية والضرورية لأفراد جمـاعته، ويحاول تلبـيتـها، كمـا أن هذا النوع يؤكد على أن معـرفة القـائد لدوافع الأفراد وسلوكياتهم تساعد على التعامل بكفاءة ونجاح وبطريقة لا تلتزم بالروتين.

٤ - القيادة الإنسانية :

يعتـبر الهدف الأسـاسى فى هذا النوع من القيادة هو مـعاملة القائد لأعـضائه بشكل إنسـانى واحتـرام رغباتـهم وحاجاتـهم ومراعاة فـروقهم الفـردية، أى أن الأسـاس فى هذا النوع هو مراعـاة الإنسانيـة بكل مـا تحمله من مـعانى فـيهـتم

بمشاعرهم ويحاول خلق الجو المريح بين أعضاء الجماعة كما أنه يحاول التعامل معهم كأب أو أخ أكبر يحاول تفهم مشاكلهم وحلها بود وتفاهم.

٥ - قيادة الحياد :

يبنى هذا النوع من القيادة على أساس الحرية الكاملة فى تحديد الأهداف المطلوبة، ويكون دور القائد فيها محايد جداً، وتأثيره فى سلوك الأفراد قليل جداً، وإذا حاول إعطاء نصائح أو تحديد مهام لأفراد الجماعة فتكون على شكل نصائح اختيارية ويترك للأفراد أخذ القرار وفقاً لما يرونه وهذا النوع قد يساعد الأفراد على الابتكار والإبداع.

- صفات القائد الرياضى :

للقائد الرياضى صفات عديدة تتطلبها طبيعة عمله حتى يستطيع القيام بمهامه على الوجه الأكمل وهذه الصفات هى:

١ - القدرة على تحمل المسئولية :

تعتبر هذه السمة من السمات الهامة التى يجب أن يتحلى بها القائد الرياضى لأن هذه الصفة تجعله يستطيع أن يقوم بما يطلب منه بشجاعة دون خوف أو تردد وهذا يدفع به وبجماعته إلى التقدم والرقى.

٢ - الثقة بالنفس :

تأتى الثقة بالنفس للقائد نتيجة لقدراته الخاصة وثقافته وشخصيته وشجاعته، وهذه الثقة تجعل أفراد الجماعة تحترمه وتثق فيه، لأن هذه الثقة تجعل لديه القدرة على اتخاذ القرار المناسب فى الوقت المناسب دون خوف أو تردد مع الأخذ فى الاعتبار حاجات جماعته ورغباتهم لأن زيادة الثقة بالنفس يعطى آثاراً سلبية وتؤدى إلى الارتباك فى أخذ القرار.

٣ - الثبات الانفعالى :

فتحكم القائد فى انفعالاته تؤدى إلى إحساس المجموعة بالسكينة والهدوء،

وتجعله يتسم بالحكمة دون العصبية أو الغضب، والقائد المتمتع بثبات انفعالى يكون قراره حكيم ومدروس، أما القائد الذى يفتقد ذلك فإنه يؤثر سلباً فى جماعته.

٤ – القدرة على اتخاذ القرار :

تعتبر القدرة من الصفات الهامة لأى قائد ناجح، فأخذ القرار السليم بلباقة وعقلانية يعتبر أمر ضرورى وصفة لا غنى عنها فى القائد الناجح إذ أنه أحياناً يضطر القائد لأخذ القرار فى موقف من المواقف المتغيرة فإذا لم يتمتع القائد بهذه الصفة فإن ذلك قد يؤثر على مستقبل الجماعة ككل.

٥ – الطموح :

يعتبر الطموح من السمات التى تساعد القائد على الارتقاء الإيجابى بالجماعة، وتحقيق أهدافها تحقيقاً يعود على الجماعة بالخير والسعادة، فطموح القائد يساعد الجماعة على التمسك بتحقيق أهدافها وتسعى إلى المزيد من المكاسب فى الحدود المعقولة بحيث تتمشى مع أهداف المجتمع.

٦ – العدالة :

وذلك يتطلب من القائد أن يهتم بمصالح الجماعة التى يقودها قبل اهتمامه بمصلحته الشخصية ولا يتحيز لأقاربه وأصدقائه على حساب أفراد الجماعة، ويكون لديه من القدرة على قبول النقد البناء.

٧ – الإرادة :

ويقصد بها القدرة على الصمود بقوة وعزيمة فى حل مشاكل الجماعة التى ينتمى إليها، وذلك بالتغلب على المقاومات الداخلية والخارجية، وحسم أى صراعات قد تنتج عن تعارض المصالح بتحمل وجلد وصبر وعزيمة قوية وإرادة قوية.

٨ – التضحية :

وذلك بأن يراعى القائد حاجات وميول الأفراد والتضحية بالوقت والجهد والمال فى سبيل النهوض بجماعته إلى أعلى مستوى ممكن بدون تحيز غير سليم وبدون الأضرار بمصالحه الشخصية.

٩ – القدرة على المحادثة والمحاكاة :

ويتأتى ذلك عن طريق التمايز العقلى والخلقى والبدنى والانفعالى السليم، وما لدى القائد من قدرة على التأثير فى الغير بأسلوب شيق جذاب ومقنع، إضافة إلى ما سبق فإن هناك بعض النقاط الهامة التى يجب أن يتحلى بها القائد الرياضى هى:

١ – القدرة على التخطيط الجيد للأهداف والأغراض والأنشطة وكيفية تنفيذ ذلك كله بطريقة ديمقراطية سليمة.

٢ – التنظيم الجيد والإرادة القوية.

٣ – القدرة على المتابعة السليمة.

٤ – التقويم السليم للعمل ككل.

٥ – القدرة على تحمل المسئولية والقيام بما تتطلبه من أعباء على الوجه الأكمل.

٦ – تشجيع أفراد الجماعة وبث الصفات القيادية الحميدة فى نفوسهم.

٧ – الإلمام بالمعارف والمعلومات والمهارات العلمية والمهنية وذلك بما يلى:

أ – التفهم الجيد لدوافع الأفراد وميولهم ورغباتهم وحاجاتهم.

ب– الإلمام باحتياجات المجتمع.

جـ– الإلمام بالأساليب العلمية الحديثة عامة وفى ميدان تخصصة بصفة خاصة.

– خصائص السلوك القيادى :

إذا استعرضنا السلوك القيادى من الناحية العلمية التطبيقية، لاحظنا وجود نماذج قيادية فى غاية النجاح وأخرى غير مثالية بل وتعانى من القصور أو الفشل فى قيادة الجماعة، ولذلك كان من الضرورى رصد الخصائص الهامة التى لا بد من توافرها فى السلوك القيادى حتى يحظى بالقبول والنجاح، ومن أهم تلك الخصائص ما يلى:

١ - السيطرة :

لابد من توافر عنصر السيطرة على القائد وأن يكون متمكناً منها بغير عنف ولازهو، ولا تجبر على أعضاء المجتمع.

٢ - التفاعل الاجتماعى :

لابد للقائد أن يكون حريصاً على سلامة التفاعل الاجتماعى بين أفراد المجتمع لا أن يكون مثيراً للتناقضات مشعلاً للفتن بين الجماعة. لابد من قيادة الجماعة إلى بر الأمان والسلام.

٣ - التكامل :

لأن جميع أفراد الجماعة ليسوا متشابهين فى خصائصهم فمن واجب القيادة إحداث تكامل بين كل الإيجابيات فى الجماعة، كل يسهم بقدر ما يستطيع لتكون المحصلة فى النهاية إجادة جماعية، وليس تضارباً سلبياً.

٤ - المبادأة والابتكار والمثابرة :

تتوقع الجماعة من القائد أن يكون مبادئاً رائداً، مبتكراً، جواداً بالأفكار ومعطاءً للحلول، ومثابراً على حل المشاكل التى تتعرض لها الجماعة فى مسيرتها. وتوفر هذا العنصر للقائد يكون بمثابة مؤهل له للنجاح فى قيادة الجماعة.

٥ - القدرة على التخطيط والتنظيم :

القيادة مسئولة عن ترتيب الأولويات وتوجيه الطاقات فى تسلسل يخدم الإنجاز دون الانحياز إلى الشكليات التى قد تؤدى إلى انحراف فى سير الجماعة وفشل فى النهاية فى تحقيق الهدف.

٦ - الإعلام :

من واجبات القائد أن يكون مصدراً مناسباً لإعلام الجماعة بالحقائق حتى يضمن عدم تفشى الأفكار الخاطئة والإشاعات التى تضر بالصالح العام.

٧ - التقبل والاعتراف المتبادل بين القائد والجماعة :

لابد من نمو علاقة طيبة موثوق بها بين القائد والجماعة، وتنمو فى ظلها ثقة متبادلة وقبول متبادل يؤدى إلى الترابط فى الأزمات وعند مفترق الطرق.

ويتميز السلوك القيادى بعدة خصائص تتلخص فيما يلى :

١ - تتيح الصفات القيادية التى يتمتع بها القائد الكثير من الإمكانيات التى قد لا تتاح لأفراد المجموعة، فهو يجب أن يتمكن من المبادأة فى الأمور ويكون تصرفه مجرد ردود أفعال للأحداث.

٢ - أن تكون من إمكاناته المثابر والصبر لبلوغ الأهداف وأن يغطى طموحه مساحة تستشرف منها الجماعة رؤية المستقبل المأمول.

٣ - يتطلب السلوك القيادى قدراً مناسباً من الانفتاح الاجتماعى يتيح تفاعلاً إيجابياً بين القيادة والجماعة، وبين الجماعة والجماعات الأخرى

٤ - لا يعيب القيادة أن تكون مياله للسيطرة أكثر من غيرها لأن ممارسة السيطرة على الجماعة أمر مطلوب لتماسكها.

٥ - فى كثير من المواقف تكون القيادة بمثابة السفير الممثل للجماعة والمعبر عن رأيها وتوجهاتها فى المحافل التى تشمل جماعات أخرى.

٦ - من أهم واجبات السلوك القيادى المساهمة فى إحداث التكامل بين الجماعة لتصب كل إمكاناتها فى قناة واحدة كل بقدر استطاعته.

٧ - السلوك القيادى يجب أن يتصف بالنظام وإمكانية تطبيق النظام فى نشاطات الجماعة والتعريف بالأولويات، وقد يكون ذلك من خلال تنشيط دور إعلامى قيادى تطلع فيها القيادة أعضاء الجماعة على حقائق ومجريات الأمور، حتى يتبلور لديها رأى عام واضح يساعد على توحيد الاتجاه.

٨ - عادة ما توفر القيادة أكبر قدر ممكن من التقبل المتبادل بينها وبين المقودين من أفراد الجماعة، لأن هذا ما يساهم فى إيجاد التوافق النفسى والاجتماعى الضرورى فى قيادة القائد لجماعة.

الفصل التاسع

مدرس التربية الرياضية

- صفات مدرس التربية الرياضية.
- جوانب إعداد مدرس التربية الرياضية.
- واجبات مدرس التربية الرياضية.
- التوجيه فى التربية الرياضية.
- التقويم فى التربية الرياضية.



الفصل التاسع

• مدرس التربية الرياضية :

يعتبر الاهتمام بمدرس التربية الرياضية وتطويره وإمداده بالبرامج المناسبة وأساليب التدريس الجيدة ذو أهمية فى العملية التعليمية، ولما كانت فلسفة التعليم والنظام التعليمى تنبثق أساساً من فلسفة المجتمع وظروفه وإمكانياته وثقافته فإن فلسفة إعداد المعلم يجب أن تكون تعبيراً لذلك، فإعداد المعلم الذى يتحمل مسئولية تربية أجيال يعتبر ذا أهمية بالغة لأن تربية وتوجيه وإمداد هؤلاء التلاميذ بالمعلومات القيمة التى تساهم فى رفع مستواهم وإعدادهم إعداداً سليماً ليكونوا مواطنين صالحين يحتاجون إلى إعداد جيد للمدرس المسئول عن تلك العملية التعليمية الهامة.

لذا فإن الاهتمام بمعلم التربية الرياضية وتطويره وإعداده يعتبر ذا أهمية كبيرة وأحد القضايا الهامة فى المحيط التربوى، فدور المعلم حيوى وهام وله فاعلية فى العملية التعليمية والتربوية، فمسئوليته كبيرة جداً ومهمة، إذ أن مهمته لا تقتصر على التربية الجسمية فحسب بل يتعداها لتصل إلى أكثر من ذلك لأنه لا يتفاعل مع تلاميذه فى الفصل فقط بل يتعداها إلى فناء المدرسة وإلى علاقات التلاميذ بتلاميذ المدارس الأخرى، وذلك من خلال الأنشطة الرياضية الخارجية الموجهة والتى تهدف إلى التنمية الشاملة المتكاملة للتلاميذ.

وقد أكد العديد من العلماء على أن مدرس التربية الرياضية ينفرد بقدرته على إشباع العديد من حاجات التلميذ وميوله، وبالتالى فإنه دائماً يتذكر أن العقل والجسم يرتبطان ارتباطاً وثيقاً، ولأهمية إعداد المعلم يجب توضيح ما يلى:

- انبثاق فلسفة إعداد معلم التربية الرياضية من فلسفة الدولة. لأنه مسئول مسئولية كاملة عن إعداد المواطن الصالح إعداداً شاملاً متزناً، كما أن فلسفته

الحقيقية فى هذا الإعداد هو تربية النشء صحياً واجتماعياً وعقلياً ونفسياً وبدنيا.

- وهناك بعض المتطلبات التى يجب أن تتوافر فى إعداد معلم التربية الرياضية هى:

١ - فهم فلسفة المجتمع الذى يعيش فيها فهماً جيداً.

٢ - أن يلم بفلسفة الدولة التى يعيش فيها ويتعرف على علاقاتها بالدول الأخرى.

٣ - فهم فلسفة التعليم وأهدافه وكيفية تطبيقه فى العملية التعليمية.

٤ - القدرة على تحقيق أهداف التعليم من خلال تدريس مادة التربية الرياضية.

٥ - أن يتمتع بالشخصية القيادية التى تساعده على التأثير فى تلاميذه وكسب حبهم وتقديرهم له بحيث يكون لذلك تأثير إيجابى فى شخصياتهم.

٦ - القدرة على التوجيه السليم التى تساهم فى تنمية القدرة على تنمية الخلق الكريم والاندماج السليم فى الجماعة.

٧ - أن يكون لديه القدرة على التوجيه السليم لاكتساب النواحى الجمالية.

٨ - القدرة على اكتشاف مواهب التلاميذ، وتوجيهها التوجيه السليم الذى ينمى لديهم الإبداع والابتكار.

٩ - أن يكون لديه القدرة على تنفيذ خطته بطريقة علمية سليمة بما يعود بالفائدة على التلاميذ.

١٠- أن يكون لديه القدرة على التقويم السليم لنمو التلاميذ وتقدمهم تقدماً سليماً.

- دور معلم التربية الرياضية تجاه التلاميذ :

يمكن تلخيص دور معلم التربية الرياضية تجاه التلاميذ وفقاً لما يلى :

١ - القدرة على فهم خصائص نمو التلاميذ البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والنفسية .

٢ - المساهمة فى النمو الشامل المتزن الذى يساعد على ممارسة الحياة العملية .

٣ - مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ فى جميع الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية واختيار الأنشطة المناسبة لذلك .

٤ - اكتشاف ما لدى التلاميذ من مواهب رياضية وتشجيعهم على تنمية هذه المواهب .

٥ - تنفيذ منهج التربية الرياضية .

٦ - التعاون مع إدارة المدرسة وأعضاء هيئة التدريس فى حل مشاكل الطلبة .

٧ - الإشراف على النشاط الرياضى وتوجيه كل تلميذ لما يرغبه .

٨ - عمل تقويم دورى للتلاميذ .

- دور مدرس التربية الرياضية تجاه المجتمع الذى يعيش فيه :

١ - أن يكون على دراية بظروف البيئة وخصائصها والعلاقات بينها .

٢ - أن تكون المدرسة التى يعمل فيها مركز إشعاع تربوى وثقافى وتعليمى واجتماعى فى مجتمعه .

٣ - ضرورة الاشتراك فى نواحى النشاط الرياضى بالمجتمع ويساهم فى تنشيط الأندية الرياضية والاجتماعية لتحقيق أهدافها .

٤ - أن يكون قدوة حسنة للشباب، ويتصف بالخلق القويم .

٥ - أن يكون ذا شخصية قادرة على جذب التلاميذ للاشتراك فى الأنشطة التى تساهم فى رفع مستوى المجتمع الذى يعيش فيه .

٦ - أن يكون على درجة عالية من الثقافة لأن ذلك يجعله يؤثر فى تلاميذه ويسهل عليه القيام بأداء واجبه على الوجه الأكمل.

٧ - أن يكون قدوة حسنة لتلاميذه إذ أن التلاميذ يحاولون تقليد المدرس فى جميع تصرفاته خصوصاً فى فترة المراهقة.

٨ - أن يكون حسن المظهر منظم، وعلى درجة عالية من الأناقة لأن ذلك يؤثر فى سلوك تلاميذه.

٩ - أن يكون لديه القدرة على القيادة المرنة التى توجه التلاميذ بطريقة محببة لنفوس التلاميذ.

١٠- أن يكون هادئ الطبع وبدون ملل ليبعد القلق عن التلاميذ ويساعدهم على التخلص منه بطريقة سليمة.

١١- أن يكون لديه القدرة على اكتشاف التلاميذ ذوى المشاكل النفسية بجميع مستوياتها ويحاول حلها بأسلوب علمى.

١٢- أن يكون صديقاً للتلاميذ لأن ذلك يجعله موضع ثقتهم.

١٣- أن يكون ملماً بثقافة مجتمعه من حيث أصولها التاريخية واتجاهاتها ومشكلاتها وأهدافها لأن ذلك يعتبر أساساً لوظيفته.

- صفات مدرس التربية الرياضية :

يعتبر مدرس التربية الرياضية أساسياً فى أى مدرسة، فهو المسئول عن تحقيق الأهداف التربوية التى يكتسبها التلاميذ من خلال اشتراكهم سواء فى درس التربية الرياضية أو فى أنشطتها المختلفة لذا فإن هناك صفات أساسية يجب أن يتصف بها مدرس التربية الرياضية هى:

١ - صفات شخصية.

٢ - صفات مهنية .

١ - الصفات الشخصية :

يجب أن يكون لدى مدرس التربية الرياضية صفات شخصية تساعده على القيام بمهامه على أكمل وجه وهذه الصفات هى :

- اتباع التعليمات.
- الاتزان الانفعالى.
- الأداء واللياقة فى التصرفات.
- الذكاء الاجتماعى.
- تعدد الخبرات.
- المظهر السليم.
- سعة الصدر.
- القدرة على الابتكار والإبداع.
- القدرة على الحكم الموضعى.
- تقبل النقد.
- القدرة على الاندماج فى الجماعة.
- المظهر العام المميز.
- الأدب الخلقى الصادق السليم.
- الصلة الطيبة بالتلاميذ.
- سعة الأفق الثقافى.
- القدرة على تحديد المعلومات التربوية والنفسية.
- الالتزام بمراعاة الأسس النفسية فى التعلم.
- يدير الفصل بطريقة فعالة.
- يرشد التلاميذ ويوجههم بحكمة.

٢ - الصفات المهنية :

١ - الإعداد الجيد للدرس.

٢ - اختيار الألفاظ المناسبة للموقف الذى يتعرض له.

٣ - القدرة على ربط أجزاء المنهاج بعضها ببعض.

٤ - القدرة على القيام بتقويم التلاميذ بطريقة علمية سليمة.

٥ - القدرة على اكتشاف المواهب الرياضية.

٦ - القدرة على توجيه التلاميذ التوجيه السليم.

٧ - القدرة على العرض بطريقة شيقة.

٨ - تطبيق المبادئ التربوية السليمة.

٩ - سعة الأفق.

١٠- الحب والإخلاص فى العمل.

١٢- التعاون.

١٣- يقبل التطور والتجديد.

١٤- احترام كرامة الفرد.

١٥- تشجيع التلاميذ على الإدلاء بآرائهم بشجاعة.

١٦- تقبل الثقة والبناء.

١٧- فهم البيئة المحلية ومشاكلها.

١٨- القدرة على توصيل المعلومات للتلاميذ.

١٩- القدرة على حل المشكلات.

٢٠- تقييم طبيعة الميول والاستعدادات الخاصة.

٢١- المهارة فى التخطيط والتنفيذ.

٢٢- القدرة على الخلق والإبداع.

٢٣- المهارة فى التدريس.

٢٤- العناية بالمواد والأدوات.

٢٥- العناية بالظروف الصحية.

- جوانب إعداد مدرس التربية الرياضية :

لإعداد مدرس التربية الرياضية يجب الاهتمام بجوانب ثلاثة هى:

١ - الإعداد الثقافى العام للمدرس:

ويعتبر شرطاً أساسياً فى ممارسة مهنة التدريس فالمدرس المعد إعداداً ثقافياً شاملاً متزناً يعتبر ذا كفاءة عالية لأن هذا الإعداد أمر ضرورى لكل معلم، وذلك لأنه مربى مسئول عن أجيال فكلما زادت معلوماته وثقافته كان أقدر على اكتساب ثقة تلاميذه، كما أن هذا الإعداد الثقافى المبنى على أسس علمية سليمة تعتبر هدفاً أساسياً وركناً هاماً من أركان وظيفته، وإذا نظرنا على هذا الإعداد الثقافى العام نجد أنه يجب على المدرس أن يلم إلماماً جيداً باللغة القومية لأنها أداته ووسيلته فى تفهم كل الأمور، كما أنه يفضل أن يلم بأحد اللغات الأجنبية على الأقل حتى يكون لديه فرصة الانفتاح على العالم الخارجى ليكون على صلة دائمة بالجديد فى ميدان تخصصه ويساعده على الإطلاع الدائم المستمر على ما يساعده على النهوض بمستواه، ولا تقتصر ثقافة المعلم عند هذا الحد بل يجب أن يكون لديه قدراً مناسباً من العلوم الإنسانية والطبيعية، وكذلك قدراً من الابتكار والإبداع، أى أن مدرس التربية الرياضية يجب أن يكون مرجعاً ثقافياً لتلاميذه.

٢ - الإعداد الأكاديمى لمدرس التربية الرياضية :

يعتبر الإعداد الأكاديمى ذا أهمية بالغة للمدرس بصفة عامة ومدرس التربية الرياضية بصفة خاصة فبجانب الإلمام بالجانب الثقافى العام فإنه يجب أن يلم بفروع

تخصصه النظرية والعمليـة لأنه من أهم شروط النجاح فى أى مهنة هو الإلمام العام والدقيق بمادة التخصص.

٣ - الإعداد المهنى التربوى لمدرس التربية الرياضية :

يعتبر الجمع بين المهنة وفهمها فهمـاً جيداً، وإلمامه بالنواحى الشخصية العامة ذو أهمية كبـيرة فى إعداد مدرس التربية الرياضـية فشخصية المعلـم ونموه وتعمقه فى طرق تدريس واستخدام الوسائل التعليـمية التى تتمشى مع الموقف الذى يؤهله إلى أن يكون مدرساً على درجة عالية من الإعداد المهنى والتربوى الجيد، فإذا كان هناك التدريب الميـدانى الجيد والتقويم العـلمى السليم بمراعاة النواحى النفسيـة والتربوية ساعد ذلك كله على خلق صلة وثيقة بين الدراسات النظرية وكيفية تطبيقها التطبيق السليم الجيد عملياً لأن التلاميـذ يستطيعون من خلال تدريس المدرس لهم الوصول إلى مستوى مميز.

- واجبات مدرس التربية الرياضية :

نظراً للدور العام الذى يقوم به مدرس التربية الرياضـية بالمدرسة فقد حددت له واجبات معينة ليقوم بها على الوجه الأكمل وهذه الواجبات هى:

١ - الإشراف على نظام المدرسة :

تعتبر عملية النظام بالمدرسة من العمليـات الهامة التى يجب وضعها فى الاعتبار إذ أنه بدون نظام فى أى مجتمع من المجتـمعات يؤدى إلى الفوضى لذا فإن النظام المدرسى يعتبر الدور الأساسى لمدرس التربية الرياضية.

٢ - الإشراف على الرحلات المدرسية :

إن ربط التلاميذ بالبيئة المحيطة والتعرف على الأماكن الهامة بها تعتبر ذات أهمية قصوى لذا فإن مسـاهمة مدرس التربية الرياضية فى هذا النوع من النشـاط يعتبر ذا أهمية ويجب عدم إغفالها.

٣ - خدمة البيئة المحيطة بالمدرسة :

ان المعسكرات التى تخدم البيئة لها أهميتهـا الحيوية فى إعداد التلميذ لخدمة بيئته

ويعتبر مدرس التربية الرياضية أساسى فى هذا الدور إذ أن قيامه بالمعسكرات وإلقاء المحاضرات التى تخدم البيئة تعود بالفائدة على المجتمع.

٤ - الإشراف على اللجنة الرياضية واتحاد الطلبة ككل :

فهـذا الدور يعتبـر مهم جداً بالنسـبة لمدرس التربيـة الرياضية فـهو الذى يضع برامجها بناء على الهدف المحدد لكل مجال.

٥ - توزيع ميزانية التربية الرياضية :

إن إعطاء كل نشاط ميزانيـته المخصصة له ذو أهميـة لأن كل نشاط له مجالاته التى تحـتاج إلى الصـرف فإذا لم يتم توزيع الميـزانية توزيعـاً سليمـاً أدى ذلك إلى حدوث فوضى.

٦ - الاشتراك فى مجلس الآباء :

اشتراك مدرسى التـربية الرياضية فى مجلس الآباء يساعـد على توضيح نشاط وحيوية كل تلميذ ومدى قدرته على الاشتراك فى الأنشطة الرياضية كما أنه يساعد على توضيح دور وأهمية التربية الرياضية لأولياء الأمور مما يساعد على نشر الوعى الرياضى بين المجتمع.

٧ - الاشتراك فى تنظيم المعسكرات :

من خلال ذلك يتم تنظيم:

- إما معسكر يوم واحد أو الليلة الواحدة أو الطويل.
- أو معسكر العمل أو معسكر ترويحى.

عمـوماً فإن الغرض من هذه المعـسكرات هى تعليم القيادة والتـبعية وتشـجيع الاعتماد على النفس وتنمية العلاقات الاجتماعية السليمة... إلخ.

ويكون مسئولية مدرس التربية الرياضية هو الإعداد الجيد للمعسكر بحيث يحقق كل ما سبق.

٨ - القياس والتقويم :

ويتم ذلك للتعرف على مدى تحقيق التربية الرياضية برامجها المختلفة.

- التوجيه فى مجال التربية الرياضية :

يتم الاتصال بين الموجهين والمدرسين من أجل إرشادهم وتوجيههم ليتم تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية الموضوعة، لذا فإن القائمين على التوجيه يجب أن يكونوا على دراية وفهم للسياسات التعليمية التى وضعت حتى يكون لديه الفرصة الكاملة لأداء أعمالهم بصورة سليمة وبكفاءة عالية.

ويقسم التوجيه إلى :

١ - التوجيه الفنى.

٢ - التوجيه الإدارى.

١ - التوجيه الفنى: ويقوم به الموجهين ومديرو المدارس.

٢ - التوجيه الإدارى : ويقوم به كل مدير بالنسبة لمرؤوسيه فى جميع مستويات الإدارة التعليمية (ديوان الوزارة - مديريات التربية والتعليم - الإدارات التعليمية بكل مديرية).

- المبادئ التى يقوم عليها التوجيه الفنى للتربية الرياضية:

١ - أن يكون الإشراف فى التربية الرياضية من خلال الاتصال المباشر بين مدرسى التربية الرياضية والموجه.

٢ - أن يتلقى مدرسو التربية الرياضية المعلومات والإرشادات من مشرف فنى واحد.

٣ - يجب أن يختار الموجه الفنى أسلوب التوجيه الأكثر مناسبة لمدرسى التربية الرياضية الذين يشرف عليهم بما يتمشى مع نوع العمل المطلوب منهم.

- أهمية التوجيه الفنى فى التربية الرياضية :

١ - العمل على توجيه المدرسين وتشجيعهم على تحقيق الأهداف التربوية والتربية الرياضية.

٢ - القدرة على توجيه المدرسين لحل مشكلات التربية الرياضية فى المدارس.

٣ - القدرة على استخلاص أكفأ النتائج من التفاعل اليومى بين مديرى المدارس والموجهين ومدرسى التربية الرياضية.

نظام توجيه التربية الرياضية فى وزارة التربية والتعليم :

يتم نظام توجيه التربية الرياضية فى وزارة التربية والتعليم من خلال ما يلى:

أولاً : ديوان التربية والتعليم :

١ - الموجه العام : المستشار الأول للتربية الرياضية بديوان وزارة التربية والتعليم.

٢ - الموجه : مستشار التربية الرياضية بديوان وزارة التربية والتعليم.

٣ - الموجهون الأوائل : يوجد عدد من الموجهين الأوائل بديوان وزارة التربية والتعليم كل واحد منهم يختص بمرحلة تعليمية والبعض الآخر يختص بالنشاط الخارجى والكشفى فى كل مرحلة.

ثانياً : مديريات التربية والتعليم :

١ - الموجهون الأوائل :

فى كل مديرية من مديريات التربية والتعليم يوجد موجه أول للتربية الرياضية مسئول عن التربية الرياضية فى كل مديرية تعليمية.

٢ - الموجهون :

يوجد عدد من الموجهين فى كل مديرية من مديريات التربية والتعليم ويختص كل واحد منهم بمرحلة تعليمية كذلك يختص البعض منهم بالنشاط الخارجى والكشفى ومراكز تدريب الناشئين فى المديريات التعليمية.

ثالثاً : الإدارات التعليمية:

١ - الموجهون الأوائل :

يوجد فى بعض الإدارات التعليمية موجه أول للتربية الرياضية، ولكن فى أغلب الأحيان يكون المسئول عن التربية الرياضية فى الإدارة التعليمية موجه.

٢ - الموجهون :

يوجد عـدد من الموجهين فى الإدارات التـعليميـة (موجه للنشـاط الخارجى - موجه للنشاط الكشفى - موجه لمرحلة الحلقة الأولى من التعليم الأساسى).

تقريرموجه التربية الرياضية :

يجب على موجه التـربية الرياضية عند زيارة المدرس كـتابة تقرير عن المدرسين والمدرسـة بكل ما يتـعلق بها بعـد كل زيارة ثم يقـوم برفع التقـرير عن المدرسين والمدرسة بكل ما يتعلق بها بعـد كل زيارة، ثم يقوم برفع التقرير إلى الموجه الأول للتربية الرياضية، أما بالنسبـة إلى التقريرالسنوى للمدرس فإن الموجه يقوم بملء هذا التقرير مع مدير المدرسة وهذا التقرير من إعداد وزارة التربية والتعليم.

الاعتبارات التى تؤخذ فى الاعتبار عند تقويم مدرس التربية الرياضية :

هناك اعتبارات يجب أن تؤخـذ فى الاعتبار عند تقويم مدرس التـربية الرياضية منها ما يلى:

١ - مدى عناية المدرس بتحضير دروسه.

٢ - مدى اهتمام المدرس بتدريب الفرق الرياضية بالمدرسة.

٣ - مدى اهتـمام المدرس بوضع خطة عامـة للتربيـة الرياضية وتوزيعـها على شهور السنة ثم على الأسابيع.

٤ - مدى مـواظبة المدرس على الحـضور والانصـراف فى المواعيـد الرسمـية للمدرسة.

٥ - مدى استجابة المدرس للأعمال الإضافية التى يكلف بها من إدارة المدرسة.

٦ - مدى الاهتمام بالنشاط الداخلى بالمدرسة.

٧ - مدى الاهتمام بالنشاط الخارجى.

٨ - مدى الاهتمام بالنشاط الكشفى.

٩ - مدى الاهتمام بمكتب التربية الرياضية.

١٠- مدى الاهتمام بالسجلات الخاصة بالتربية الرياضية.

١١- الاهتمام بمشروع اللياقة البدنية بالمدرسة.

١٢- مدى إلمام المدرس بالنواحى الإدارية بالمدرسة.

١٣- مدى العلاقة بين المدرسين ومدير المدرسة.

- التقويم فى التربية الرياضية :

مفهوم التقويم :

يعتبر التقــويم أساسياً فى مقومات العملية التــربوية، فمن خلاله نستطيع الحكم على مدى نجاحنا فى تحقيق الأهداف وقيمــها، وكذلك قياس قدرة المتعلم، ومدى تحصيله، وتشخيص نتائج عملية التعلم ومدى ما يحقق من أهداف.

فالتقويم بذلك يهدف إلى التعرف على النــواحى السلبية والإيجابية فى مختلف وحداته، ومن خــلال نتائج التقويم يمكــن اتخاذ قرارات موضــوعية نحو التــعديل والتطور لذا فإن التــقويم يجب أن يكون عمليــة مستــمرة باستمــرار تنفيذ جــميع مجالات التربية الرياضية.

وظائف التقويم :

للتقويم بصــفة عامة والتقويم فى التــربية الرياضية وظائف عديدة نوجزهــا فيما يلى:

١ - اكتشاف نواحى القوة والضعف فى عمليات تنفيذ مناهج التربية الرياضية ومن خلال ذلك يستطيع مخططو ومنفذو المنهاج تصحيح المسار الذى يسير فيه.

٢ - يعين فى الحكم على قــيمة أهداف المنــهاج وأساليب التــدريس ومدى تحــقيق الأهداف.

٣ - يقدم معلــومات أساسية عن الظروف التى تحــيط بالعملية أثناء تنفــيذ وحدات المنهاج.

٤ - يساعد فى إعطاء المتعلمين قدراً من التعزيز والإثابة لزيادة دافعيتهم للمزيد من التعلم أثناء تنفيذ المنهاج.

٥ - يعين المعلم فى معرفة مدى كفاءة أساليب التدريس المستخدمة على تحقيق الأهداف.

٦ - يساعد على التعرف على مدى تحقيق الخبرات والأنشطة التى يضمها المنهاج للأهداف الموضوعة للمنهاج.

٧ - تحديد مستوى أداء المتعلم وما حصله من نتائج التعليم.

٨ - يساعد على التعرف على النواحى السلبية والإيجابية فى مختلف وحدات المنهاج.

أسس التقويم :

تعتمد عملية التقويم على مجموعة من الأسس لكى يكون ناجحاً ومحققاً لأهدافه ومنها:

١ - أن يرتبط التقويم بالأهداف الموضوعة لمنهاج التربية الرياضية.

٢ - أن يبنى التقويم على أسس علمية سليمة (الصدق - الثبات - الموضوعية).

٣ - ينبغى أن يكون شاملاً لجميع نواحى نمو المتعلم.

٤ - أن يشترك المتعلم فى عملية التقويم من أجل التعزيز والإثابة لزيادة دافعيته للمزيد من التعلم.

٥ - أن يكون عملية مستمرة.

٦ - أن يراعى عند اختيار أدوات التقويم أن يتمشى مع الإمكانات المتاحة بالإضافة إلى الاقتصاد فى الجهد والوقت.

٧ - لابد أن يراعى التقويم مبدأ التمايز، حيث يسمح بإظهار الفروق الفردية بين المتعلمين.

٨ - لابد من أن تكون أدوات التقويم متنوعة.

٩ - أن تكون وسيلة التقويم سهلة التطبيق وقابلة للتنفيذ.

خصائص التقويم :

للتقويم خصائص مميزة يمكن إيجازها فيما يلى:

١ - الاتساق مع الأهداف : ينبغى أن يكون التقويم متسقاً مع أهداف المنهاج.

٢ - الشمول : بمعنى أن يشمل برنامج التقويم جميع جوانب الخبرة (معلومات- مهارات - اتجاهات طرق تفكير).

٣ - الاستمرار : ان عملية التقويم عملية مستمرة لأنها فى الواقع عملية لها طابع تشخيصى.

٤ - الصدق : ان أى أدوات التقويم تقيس ما وضعت من أجله.

٥ - الثبات : بمعنى أنه إذا أعيد تطبيق الاختبار على المتعلمين أنفسهم بعد فترة زمنية فإنه يعطى نفس النتائج تقريباً.

٦ - التميز : يقصد به قدرة وسيلة التقويم على إظهار الفروق بين المتعلمين.

٧ - السلوكية : بمعنى أن يتخذ التقويم السلوك الإنسانى للمتعلم أساسا له.

٨ - الشمول البشرى: أى لا يقتصر على المعلم وحده بل يشترك فيه كل من يهمهم أمر المتعلم.

٩ - التنوع : أى تنوع الأساليب المستخدمة ولا يقتصر على وسيلة واحدة بل يجب أن يتنوع فى أساليبه المختلفة.

خطوات التقويم :

يراعى عند القيام بعملية التقويم اتباع الخطوات التالية:

١ - وضع الأهداف العامة للمنهاج.

٢ - تعريف الأهداف العامة وتوضيحها ليسهل تطبيقها.

٣ - اختيار الاختبارات المناسبة لتحقيق هذه الأهداف.

٤ - تقنين الاختبارات (صدق - ثبات - موضوعية).

٥ - تطبيق الاختبارات لقياس نمو المتعلمين.

٦ - تفسـير النتـائج التى يسـفر عنهـا تطبيق الاخـتبارات وذلك مـن أجل إجراء التعديلات اللازمة وعلاج نواحى القصور.

أساليب التقويم المختلفة :

١ - الملاحظة.

٢ - التقارير والسجلات.

٣ - المقابلات الفردية.

٤ - الاختبارات بأنماطها المختلفة (بدنية ومهارية ووجدانية ومعرفية).

الفصل العاشر

علاقة التربية الرياضية بالعلوم الأخرى

- علم الاقتصاد.
- علم النفس.
- علم الصحة.
- علم وظائف الأعضاء.
- علم الترويح.



الفصل العاشر

• علاقة التربية الرياضية بالعلوم الأخرى :

تعتبر التربية الرياضية عاملاً أساسياً فى خلق المواطن الصالح ولعل هذه الأهمية مستمدة مما توصل إليه البحث العلمى المستفيض من أثر التربية الرياضية على الإنسان ككل فى جميع النواحى النفسية والاجتماعية والعقلية والبدنية.

كما أنه من الصعب تجريد الإنسان والتعامل معه كمجرد موضوع يمكن تجزأته وتقسيمه إلى بدن وعقل وروح، ولما كانت العلاقات والتفاعلات والروابط بين كل هذه الجوانب الإنسانية لا يمكن أن تصاغ منفردة لذا فمن الطبيعى أن أى علم من العلوم الإنسانية أصبح من الضرورى محاولة التعرف على علاقتها ببعض العلوم مثل:

١ - علم السياسة والاقتصاد.

٢ - علم النفس.

٣ - علم الصحة.

٤ - علم وظائف الأعضاء.

١ - علم السياسة والاقتصاد :

أصبحت التربية الرياضية ضرورة من ضروريات الحياة وعنصراً أساسياً فى تحسين صورتها، فالتعامل مع الآلة وهى من خصائص العصر يتطلب قدراً من القوة والمرونة والسرعة وسرعة رد الفعل التى لا تأتى للفرد بصورة سليمة إلا بممارسة أنشطة التربية الرياضية، كما أن العمل والترتيب فى المكتب وفى قاعات الدراسة ومراكز الأبحاث والمؤسسات التجارية وغيرها من المواقع التى تفرض السكون وقلة الحركة يجعل من الضرورى التعويض بممارسة أنشطة التربية الرياضية ضماناً لسلامة الأفراد جسمياً وعقلياً ونفسياً.

وقد أثبتت الأبحاث العلمية أن الجهاز البشرى الذى يعمل فى مشروع معين (شركة - مصنع - مؤسسة) يمكن أن يحقق إنتاجاً أفضل وأرباحاً أكثر إذا مارس العاملون به أنشطة رياضية موضوعة على أسس علمية سليمة. كما أكدت نتائج الأبحاث أن ممارسة أنشطة التربية الرياضية فى قطاع العاملين فى المصانع والمؤسسات تؤدى إلى الإقلال من نسبة الغياب والتمارض والانقطاع عن العمل بدون عذر مقبول .

كما أكدت نتائج أبحاث أجريت على أن تنمية عناصر اللياقة البدنية لكبار السن من العاملين فى الوظائف الفنية والإدارية، والتى تعتبر خبراتهم ذات فائدة كبيرة فى الإنتاج، وبذلك يمكن الاستفادة من هذه الكفاءات بأكبر قدر ممكن إذ أن استمرار نشاطهم وحيويتهم تساهم فى رفع مستوى لياقتهم البدنية وبالتالى تعود على عملهم بأفضل النتائج، لذا فإن ممارسة أنشطة التربية الرياضية فى هذه المؤسسات أصبحت من العوامل الهامة التى تحرص عليها الإدارات الناجحة فى هذا المجال لما اتضح من أهميتها وانعكاس ممارستها على زيادة الإنتاج فى جميع الحالات.

٢ - علم النفس :

تعتبر العلاقة بين التربية الرياضية وعلم النفس علاقة قوية وهامة جداً، فممارسة التربية الرياضية لها دور أساسى فى اكتساب ممارسيها ما يسمى بالاتزان النفسى الذى يتمثل فى الصفات والقيم الاجتماعية كالتعاون والصدق والأمانة واحترام القانون وأنكار الذات والتدريب على القيادة والتبعية، وتحمل المسئولية والاعتماد على النفس وتنمية الروح الرياضية وتوطيد العلاقات الإنسانية وتحقيق التكيف الاجتماعى فهى بذلك تعتبر صورة مصغرة لميادين الحياة.

وقد تم تأكيد ذلك من خلال الأبحاث العلمية التى أجريت لإيجاد العلاقة بين ممارسة التربية الرياضية وعلم النفس. إذ أوضحت نتائج بعض الأبحاث على أن ممارسة أنشطة التربية الرياضية لها أثرها الإيجابى على تنمية وتكامل شخصية الفرد فى جميع النواحى، وفى أبحاث أخرى اتضح تمتع ممارس الأنشطة الرياضية باتزان انفعالى وضبط نفسى وتحمل مسئولية أفضل من غير الممارسين، كما أكدت

دراسات أخـرى على أن ممارسة أنشطة التربـية الرياضيـة تكسب ممارسيهـا التوافق النفسى، ومن الملاحظ أن هناك بعض الأعراض النفسية مثل: الاكتئاب والانطواء، لا تصيب معظم ممارسى التـربية الرياضية، لذلك نجد أنه فى المصطلحـات النفسية أدخل نوع جديد يسمى العلاج النفسى عن طريق اللعب.

مما سبق يمكن القول بأن هناك عـلاقة وثيقة بين علم النفس والتربيـة الرياضية لما اتضح من آثارها الإيجابية على نفسية الفرد.

لذا فإن التربية الرياضية تعتبر الوجه المشرق الإيجابى لعلم الصحة، إذ أن جميع الاهتمامات التى تناقـشها فروع الصحة المختلفـة من تخصص وقائى، وعلاجى، وتأهيلى إنما تهدف إلى مساعدة الإنســان على البقاء فى إطار الشخص المثالى الذى ترسم صورته التربية الرياضية.

فبـالنظر إلى مدى العـلاقة بين التربيـة الرياضية وعـلم الصحة نجـد أن تعرض الشخص الرياضى لأمـراض القلب يكون أقل بمقارنته بغير الـرياضى، كما أنه فى حالة الإصابة نجد أن عضلة قلب الرياضى تكون لديها القدرة على استخدام شرايين تعويضية للقيام بمساعدة الشرايين المصابة على أداء وظيفتها.

وبالنظر إلى نتائج الأبحـاث العلمية التى أجريت فى هذا المجـال نجدها أكدت على أن إنقاص الوزن بممـارسة أنشطة التـربية الرياضيـة المختارة والموضـوعة على أسس علميـة سليمة والتى تتناسـب مع السن والجنس والحالة الصحـية يؤدى إلى تقليل كمية الـدهون الزائدة عن الجسم بطريقة أفضل وأسرع مع الاحتـفاظ بصحة الفرد وحيويته.

ولا تتوقف درجة العلاقة بين هاتين المادتين عند هذا الحد بل تتعداها إلى الناحية التأهيلية، ويتضح ذلك فى اسـتخدام التمرينات العلاجية لمسـاعدة العضو المصاب على العودة إلى حالته الطبيعية لحد ما وبالتالى يستطيع القيام ببعض وظائفه.

٣ - علم وظائف الأعضاء :

يصاحب ممارسة أنشطة التربية الرياضية تغيرات وظيفية كبيرة مثل:

- زيادة التمثيل الغذائى.
- استهلاك الأوكسچين.
- زيادة التهوية الرئوية.
- سرعة النبض.
- حجم الدفع بالقلب.

أى أن هناك الكثير من التغيرات الوظيفية تحدث نتيجة ممارسة أنشطة التربية الرياضية لكل من الجهازين الدورى والتنفسى حيث أن القلب يخضع لقانون الاستعمال مثل بقية أجزاء الجسم، فإذا نظرنا إلى الاستعمال الروتينى للقلب نجد أن كفاءته لا تزيد بل تظل فى حالة لياقة عادية، ولكن ممارسة التربية الرياضية تساعد على زيادة كفاءة القلب وحجمه وقوته نتيجة لزيادة حجم المتطلبات فكلما زادت كمية التدريب زادت الحاجة إلى الأكسوچين وزاد نشاط القلب لكى يدفع إلى العضلات كميات كبيرة من الدم المحمل بالأوكسوچين، وفى هذا الصدد أكد كاربوفيتس على أنه بالرغم من أن عضلة القلب تختلف فى التكوين والوظيفة فى الجهاز الفعلى إلا أنها تشبهها فى تحسنها بممارسة أنشطة التربية الرياضية بانتظام «تبطىء دقات القلب - يتأخر ظهور التعب، ويتم ضخ كمية أكبر من الدم فى الدقيقة كما تكون سرعة الشفاء وعودة القلب لحالته الطبيعية أسرع بعد مجهود شاق».

لذلك فإن الفرد الذى ينتظم فى ممارسة أنشطة التربية الرياضية يتمكن من الاستمرار فى العمل فترة أطول بمجهود أقل.

وأضاف كاربوفيتس إلى أنه عند القيام بأى مجهود بدنى فإن نبض الشخص المدرب أقل من غير المدرب، كما أكد ماتيوز على أن معدل السرعة للنبض بعد التدريب قد ينخفض، وان التدريب المنتظم للأفراد العاديين يسبب نقصاً فى معدل سرعة النبض وإضافة أيضاً إلى أن نبض الشخص المدرب أبطأ من غير المدرب بنسبة ١٠ : ٣٠ نبضة/ دقيقة وأن سرعة النبض تعود لحالتها الطبيعية أسرع عند المدرب.

إضافة إلى ما سبق فإنه يمكن توضيح علاقة التربية الرياضية بعلم وظائف الأعضاء بالنظر إلى محطات تدريب رواد الفضاء، إذ أنهم يتم يدريبهم على أنشطة رياضية مناسبة فى ساحات رياضية خاصة، وذلك بغرض تحسين الآداء الوظيفى لديهم وتهيئتهم بشكل مناسب للقيام بهذه الرحلات.

كما أنه يجدر بنا الإحاطة إلى أن التربية الرياضية قد استعادت كثيرا من علم وظائف الأعضاء حيث نتج من إدماج العمليتين الفسيولوجى والرياضى ما يعرف بالطب الرياضى وفى الدول المتقدمة يتم الاستفادة القصوى من تطبيق واستغلال علم وظائف الأعضاء ما يعرف بصناعة الأبطال الرياضيين وأصبح هذا واضحاً فى اختبار بعض الدول المتقدمة لبطولات معينة فى المنافسات الدولية.

٤ - علم الصحة :

منذ القدم كانت علاقة الصحة بالنشاط البدنى - بكل صوره المتعددة - علاقة وثيقة مستقرة معترف بها وتحتل منزلة البديهيات.. وحديثاً أكدت الأبحاث العلمية والدراسات المتعددة أن الصحة بمفهومها الشامل يمكن أن تكون نتيجة هامة وضرورية لممارسة النشاط البدنى المنظم (الرياضة).

وحديثا وضعت منظمة الصحة العالمية WHO تعريفات أكثر تنظيما وشمولاً لمفهوم الصحة، والذى خرجت به عن إطار خلو الجسم من الأمراض، بل تعداه إلى صحة الجسم، والعقل، الاتزان الانفعالى والتكيف الاجتماعى.. مما يحسن من نوعية حياة الفرد ويقيه من الأمراض ويحافظ على البيئة ويتجنب استخدام الدخان Tobace والكحوليات Alcohols والمواد المخدرة Addective Drugs مما يوصل فى النهاية إلى تحسين الصحة بمفهومها الشامل.

ويمكن القول بأن المجال الرياضى المقنن أصبح فرعاً هاماً من فروع الطب حيث من خلال الرياضة يمكن ممارسة الوقاية من كثير من الأمراض، وعلاج الكثير منها، ويعتبر ذلك عنصراً هاماً فى التأهيل الذى يلى مرحلة العلاج.. والأمثلة على ذلك كثيرة منها: قصور وظائف القلب والحالة الوعائية لشرايين القلب Coronary Heart Diseases الوظائف التنفسية Rospiratory Functions أمراض النحافة والسمنة

Obesity and Body weight control أمـراض ضـعف العـضـلات Myethenia Diseases مرض السكر غير المعتمد على الأنسولين NIDDM .

ولعل العلاقـة التى أثبتـتها الدراسـات والبحوث الرياضـية والطبـية فى إمكان خفض نسبـة الدهون بالدم، وخفض نسبة الكوليستـرول تثبت الدور الوقائى الذى تلعبه الريـاضة فى التقليل من حدوث المشـاكل الوعائية Coronaries وفى حدوث تصلب شرايين المخ Cerebro Vascular sclerosis .

كما أثبتت الدراسات المشتركة فى المجال الرياضى والطبى إمكان إحداث النشاط البـدنى المقنن لآثار إيجـابية تؤدى إلى خـفض الضـغوط والتـوترات الانفـعاليـة Reactionary Tension مما يساهم بدور فعال فى مـقاومة التدخين، والانفلات من مصيدة الإدمان .

ولقد تنبهت معظم الهـيئات العلمية فى العالم المتقدم، والدول الصنـاعية النامية إلى أن انخفاض مـستوى اللياقة البـدنية - والذى يمكن علاجه بممـارسة تدريبات رياضية منتظمة - يؤدى إلى عدم الاهتمام به إلى خـسائر مادية كبيرة تؤثر سلباً فى معدل النمو الاقـتصادى وذلك ممثلا فى ساعات عمل ضـائعة، وتكاليف خدمات علاجية وغيرها . ومن أشهر المشاكل الصحية المؤثرة فى الإنتاج ويمكن المساهمة فى علاجها رياضياً هى :

- آلام أسفل الظهر Low Baek pain
- عسر الهضم المزمن Maldigestion .
- تصلب المفاصل Joint Stifness .
- التأهيل لحالات ما بعد الجراحة Post Opernative Rehabilitation .

٥ - علم الترويح :

يعتبر الترويح الرياضى من أحد الأهداف الهامة فى التربية الرياضية لما تحتويه من أنشطة تمارس خصيـصاً لهذا الغرض، لذا فإن الاهتـمام بالتربية الرياضيـة كجانب ترويحى يعتـبر ذا أهمية بالغـة لأن هذا الاهتمام يعـود على الفرد بالخير والسـعادة والتخلص من التوتر العصبى الذى قد ينتج عن العمل .

- ممارسة الأنشطة الرياضية ممارسة سليمة وعلمية يعنى احتوائها على نشاط ترويحى يستثمره الفرد فى وقت فراغه مما يعود عليه وعلى مجتمعه بالخير والسعادة.

مفهوم الترويح :

الترويح من العلوم الهامة التى إذا أحسن استغلال أنشطته الاستغلال الإيجابى السليم فإنه يعود عليه بالإجادة والانتعاش والقبول والإيجابية وحسن التصرف، وعلى ذلك يساهم فى قبول الفرد اجتماعياً.

وبالنظر إلى ممارسة الرياضة للترويح نجد أنها تؤثر إيجابياً وفقاً لما يلى:

١ - إدخال البهجة والسرور على الممارس.

٢ - تميزه باللياقة البدنية الشاملة.

٣ - تفهم الممارس لذاته والتأثير إيجابياً على نمو شخصيته.

٤ - النمو الاجتماعى السليم نتيجة لاشتراكه مع أقرانه فى الأنشطة الجماعية المختلفة.

٥ - إتاحة الفرصة لإزالة التوتر النفسى.

٦ - المساهمة البناءة فى إشباع حب استطلاع الممارسة.

٧ - التذوق الجمالى الذى يتميز به ممارس الرياضة فى وقت الفراغ.

٨ - إتاحة الفرصة للاسترخاء والتمتع بالحرية المتكاملة.

٩ - التمتع بالحياة الجماعية ونمو النضج الاجتماعى.

١٠- التأثير الإيجابى على أجهزة الفرد الحيوية.

١١- مساعدة الممارس على إقباله على عمله بحب ونشاط.

١٢- زيادة الصداقات ذات الأهداف الإيجابية.

لذا فإن العلاقة بين التربية الرياضية والترويح ذو أهمية ولقد أكدت على ذلك معظم الدراسات التى أجريت فى هذا المجال.

الفصل الحادى عشر

- التربية الرياضية كمهنة.
- التربية الرياضية وصحة المجتمع.
- التربية الرياضية البيئية.
- القوام المعتدل والبيئة.

الفصل الحادى عشر

• التربية الرياضية كمهنة :

قبل أن نبدأ فى التعمق فى مهنة التربية الرياضية فإنه يجدر بنا أولاً :

تعريف المهنة :

المهنة هى ما يقـوم به الإنسان من عمل نظير عـائد مادى يسير به أمـور حياته، ويستجيب لضرورياتها.

ومن الطبيعى أن كل إنسان له مهنة معينة وهى أمر معروف فى المجتمع الإنسانى حتى فى العصور البدائية.

ومن أول المهن التى عـرفهـا الإنسان كانـت مهنة الصـيد أن يطارد الحـيوانات وينصب لها الفخاخ ليأكل منها هو ومن يعاشرهم، ثم يبيع منها ما زاد عن حاجته إلى غيره من المجتمع ممن يجيدون مهنة أخرى غير الصيد كالزراعة، والبناء وغيرها ليشترى ما يلزمه لاستكمال معيشته.

ومهنة التربية الرياضـية مرت بتطورات كثيرة على مـر العصور ولم تبدأ فى أول الأمر كمهنة يقصد منها اكتساب الرزق.

ففى المجتمع البدائى كانت وسيلة من وسـائل تنمية القوة، والتدريب على شدة البأس، واقتحام المخـاطر، واجتياز الصعاب، وترويض وتطويع الطبيـعة الصعبة، وممارسة القتال دفاعاً عن الحدود والجماعة وممتلكاتها، ومنطقة نفوذها وكان يتعرض للقيـام لممارسة الـرياضة البالغـون من الشباب القـوى والرجال ذوى البنيـة القوية ويتمـتعون بأوقات فـراغهم بعد الانتهـاء من العمل اليومى بغرض تمضـية الوقت واستـعراض الـقوة ويلتف حـولهم الفتـيان الصـغار يراقـبون مـا يرونه من فنون ورياضات فى إعجاب، ويصفقون ويرقصـون ويشجعون ويقلدون ما يفعله الكبار بشكل تلقائى، فيظهـر بينهم فتيان عندهم نفس المهارات التى اكتـسبوها بالمشاهدة أولاً ثم بالممارسة ثانياً.

ومع تطور المجتمعات الحديثة بدأت مهنة التربية الرياضية تظهر بوضوح مع ظهور معاهد التربية الرياضية التى يتخرج منها أجيالاً من الشباب والشابات لتدريس التربية الرياضية للأجيال المتعاقبة من تلاميذ وتلميذات المدارس ومع تطور الرياضة تطورت مهنة التربية الرياضية وبدأت فيها الدراسات العليا بكليات التربية الرياضية بغرض تزويد المدرسين والمدرسات بأحدث الأساليب التربوية التى يمكن أن تستخدم فى تنفيذ مناهج التربية الرياضية التى تم وضعها بأسلوب علمى سليم واستخدمت التربية الرياضية فى تدريس بعض المواد بالمرحلة الابتدائية كمادة العلوم مثلاً إذا أجريت العديد من الأبحاث على تدريسها بالتربية الرياضية.

مما سبق يتضح لنا أن التربية الرياضية كمادة تربوية وكمهنة علمية لها قواعدها وأهميتها إذ عن طريقها يمكن تحقيق الابتكار والإبداع والثقة بالنفس والأخلاق الحميدة وإشباع حاجات الفرد وميوله ورغباته لذا فقد أصبح هناك اهتمام بمدرس التربية الرياضية كباقى مدرسو المواد الأخرى واعترف بأهميتها فى تحقيق الأهداف التربوية السليمة وهذا يؤكد على أنها تهتم بالإنسان ككل فمن خلال ممارسة الأنشطة الرياضية للتلاميذ والتلميذات من خلال ممارسة طلبة وطالبات الجامعة للأنشطة الرياضية أصبحوا يتعلمون كيف يمكن التمسك بالقانون وبالحقوق والواجبات ومن خلال اللعب عرفوا المعنى الحقيقى للحرية التى تحكمها القوانين وحدود تلك القوانين والحدود التى لا هدف لها إلا زيادة استمتاعهم بالحرية واللعب.

لذا فإنه يمكن القول بأن التربية الرياضية كمهنة يجب أن يفتخر بها كسائر المهن فهى مهنة التدريس المتميزة التى لا تقتصر على الناحية التعليمية فقط بل تتعداها إلى النواحى التربوية أيضاً فهى مادة الخبرة والتفاعل والممارسة والمواقف والمجالات إنها مهنة لها أسمى المعانى فهى مهنة التدريس التى على أساسها تبنى شخصية الطفل والشاب فهى أساس المجتمع والنهوض بهذه المهنة يساهم فى النهوض بالمجتمع ككل لذا فإن هناك اهتمام عام من الدولة بضرورة الاهتمام بتلك المهنة الهامة التى تهتم بإعداد النشء الإعداد السليم المتوازن الذى يخدم مجتمعه ووطنه للنهوض ببلاده.

لذا فإن هذه المهنة تتطلب مواصفات خاصة من التركيب الجسمانى السليم واللياقة البدنية والاتزان النفسى والعاطفى والقدرة على القيادة حيث إن القائم بالعمل فى هذه المهنة من شأنه أن يكون نموذجاً حياً متجدداً للإنسان الرياضى جسماً وخلقاً ونفساً حتى يكون بمثابة القدوة التى يقتدى بها الشباب.

وقد اشتمل الدستور على تنظيم النواحى المهنية المختلفة وفيها مهنة التربية الرياضية وأصبح لها نقابات مهنية فى مختلف أنحاء الدولة ولا يقوم بممارسة العمل فى هذا المجال إلا متخصص ومؤهل تأهيلاً تربوياً وفنياً.

كما تعددت الدوريات والمجلات العلمية التى تتيح لمهنة التربية الرياضية الإطلاع الواسع الشامل بكل ما فى المجال من أبحاث وتطورات.

وقد استفادت مهنة التربية الرياضية بالإطلاع الواسع الشامل لكل ما فى المجال من أبحاث وتطورات.

كما أن ثورة الاتصالات فى نهاية القرن العشرين وأول القرن الحادى والعشرين أفادت التربية الرياضية حيث أصبح الكون كله كتاب مفتوح لهذه المهنة تنهل منه وتطلق أساليبه وتقنياته فى أبحاثها وتقدمها، فظهرت الأبحاث العديدة التى ترتقى بالمهنة وتتقدم بها للأمام.

• التربية الرياضية وصحة المجتمع :

ترتبط التربية الرياضية ارتباطاً وثيقاً بصحة المجتمع، فلا يمكن تصور مجتمع يتمتع أفراده بصحة وعافية إلا إذا كانت الرياضة سلوكاً واضحاً فيه، وكان جميع أفراده يمارسون الرياضة بصفة مستمرة ومنظمة، فممارسة الرياضة تعتبر من الأساسيات الواضحة فى المجتمع الذى يتمتع بصحة جيدة، إذ أن الحكمة تقول: «العقل السليم فى الجسم السليم» فهذه الحكمة سارت عليها الأجيال واتسع مفهومها بين الأفراد والجماعات، ولكى تستطيع الرياضة أن تنتشر بشكل سليم ومناسب وعملى لابد من أن ترتكز على نظام متكامل للتربية الرياضية تتعهد الفرد منذ نعومة أظافره وتواكبه فى مراحل نموه المختلفة حتى يكبر ويصير وحده منتجة فى مجتمعه، ولبنة قوية فى بنيان حضارة أمته.

وإذا فكرناً جيداً فـإننا نجد أن التربية الرياضية يـجب أن تتناول الطفل حتى قبل ولادته ويجب على كل حامل أن تنفـذ تعليمات الطبـيب المتتبع لحملهـا وأن تقوم بعمل الإرشادات الـرياضية أثناء الحمل، والاسـتمرار فى ممارسة الرياضـة المناسبة حتى بعد الولادة للمحافظة على صحة جنينها وصـحتها، ثم تتعهد الأم التمرينات المناسبة لطفلهـا وهو مازال فى مهده فمثـلا تقوم بضم الذراعين على الصدر ورفع الرجلين وخـفضهـما وهو مـسترخٍ على ظهـره لأن كل ذلك يساعـد الطفل على الاحتفاظ بصحـة جيدة، وتحميه من أى تشوهات قواميـة كما أن ذلك يساعد الأم على الاكـتشـاف المبكر لأى تشـوهات أو أى عـائق فى النمو العـضلى أو النمـو الجسـمى أو الحركى، مما يتيح فرص أفـضل للعلاج المبكر والتأهيلى. فـإذا التحق الطفل برياض الأطفال وضـعت له برامج التربية الرياضية المـناسبة وروعى فى هذه البرامج الأنشطة الرياضـية التى تتفق مع مرحلة نموه البدنـى والعقلى والوجدانى. وترافق التربية الرياضية الطفل فى مراحل دراسته المختلفة من المدارس إلى الجامعة، وفى كل مـرحلة من تلك المراحل تهـيىء له الأنشطة التى تحـافظ على صـحتـه، وتساهم فى نموه نمواً شاملاً متزناً فى جميع النواحى:

- عقلياً.
- نفسياً.
- بدنياً.
- خلقياً.
- اجتماعياً.
- جمالياً... إلخ.

وبذلك يصبح فى النهاية مـواطناً صالحاً صحيحـاً قوياً يتمتع بالصحة والـعافية التى تمكنه من أداء دوره فى المجتمع على أكمل وجه فينهض بنفسه وبمجتمعه الذى يعيش فـيه وهذا يؤكد لنـا مدى الارتباط بين التـربية الرياضيـة وصحة المجـتمع،

فممارسة الرياضات المختلفة فى النوادى تتم تحت إشراف مدربين مؤهلين تربوياً. "تربية رياضية" وإذا نظرنا إلى المصانع والمؤسسات الكبرى نجد أن الرياضة انتشرت فيها بشكل واضح وأصبح جميع العاملين فيها يمارسون الرياضة تحت إشراف متخصصين فى التربية الرياضية، وهذه الممارسة للرياضة ضاعفت الإنتاج إذ أصبح العاملون يتمتعون بصحة بدنية ونفسية عالية مما ساعدهم على العمل بنشاط وحيوية.

إذا نظرنا حتى إلى المستشفيات المختلفة التى هى مصدر للعلاج من الأمراض نجد أن التربية الرياضية رفيقة ومتلازمة مع التأهيل للمرض قبل وأثناء وبعد العلاج للخروج من الحالات المرضية إلى الصحة والعافية.

ففى بعض المجتمعات خصوصاً الصين فى بلاد الشرق الأقصى يتمتعون بمستوى عالٍ من الصحة والسبب فى ذلك هو حرص الحكومة والإدارات المختلفة على ممارسة أوجه النشاط وجعل ممارسة الرياضة جزءاً أساسياً هاماً من البرنامج اليومى حتى إن لكل وزير فى وزارته حجرة خاصة يمارس فيها الرياضة لمدة لا تقل عن ساعة كاملة أثناء ساعات العمل اليومى.

ومن خلال القنوات الفضائية التى تنتقل للعالم كله لحظة بلحظة كل الأنشطة السياسية والاقتصادية والثقافية والرياضية وغيرها تكاد تلمح بوضوح أثر التربية الرياضية على صحة هذه المجتمعات المتقدمة وما تفعله الرياضة فى تطوير وتحسين نمط الحياة وصور النشاط الإنسانى.

وإذا نظرنا إلى الأبحاث الطبية والرياضية المختلفة نجد أن الارتباط بين الصحة والتربية الرياضية له أثر إيجابى واضح على صحة الفرد بصفة عامة، وساعدت أيضاً على سرعة الشفاء والعودة إلى الحالة الصحية واللياقة البدنية المبكرة بعد المرور فى حالة مرضية، وهذا يؤكد أن الجسم الرياضى (الذى تبنيه وتتعهده التربية الرياضية) أقدر من غيره على تحمل الضغوط الصحية والبيئية والمهنية.

ونظرة سريعة إلى برامج التربية الرياضية التى يمارسها رواد الفضاء قبل قيامهم

بالرحلات الفضائية يوضح أهمية تمتع رائد الفضاء بصحة أساسها مستمد من ممارسة رياضة رفيعة المستوى.

لذا فقد لوحظ أن التجهيزات المتوفرة فى معامل الفضاء كلها ترتكز فسيولوچياً على الرياضة، وقياس القدرة، والكفاءة الدورية، وتمرينات الرقص الهوائى وغيرها من الأنشطة مما يوضح أن التربية الرياضية والصحة شرطان أساسيان يجب توافرهما فى رائد الفضاء.

لذا فإنه يمكن القول بأهمية التربية الرياضية بالنسبة لصحة الفرد بصفة خاصة وصحة المجتمع بصفة عامة وتساهم فى الارتقاء بمستوى الدولة التى تهتم بممارسة مواطنيها للرياضة.

• التربية الرياضية البيئية:

تعد التربية الرياضية البيئية من المجالات الهامة فى التربية البيئية والتربية الرياضية لذا يجب أن تهتم مناهج التربية الرياضية بالتربية البيئية فى جميع المؤسسات التعليمية لأنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالعمليات العقلية وقدرة المتعلم على اكتساب سلوكيات رياضية بيئية.

لذا فإن الأهداف فى المجال الرياضى البيئى يجب أن تتناول ما يؤكد ويهتم ويركز على النواحى العقلية مثل المعرفة والفهم ومهارات التفكير فى البيئة المحيطة لأن الجوانب المعرفية للرياضة البيئية للمتعلم ليست بمعزل عن الجوانب الجسمية أو الوجدانية إذ أن الشمول والتكامل هو أهم الجوانب التى يجب أن يلم بها الفرد.

وتعتبر التربية الرياضية فى الدرجة الأولى برنامجاً للنشاط إذ أن كثيراً من أغراض البرامج تتحقق من خلال هذا النشاط، وعلى ذلك فالمتعلم يكون واضحاً بدرجة كبيرة فى الأداء الفعلى لأداء المهارات الحركية والبدنية، كما أن تدريس المعلومات والمهارات الخاصة بالرياضة البيئية لا تقلل من أهمية تلك المهارات، ولكن فى الحقيقة إنها تؤكد على أهمية المفاهيم الرئيسية لتحقيق جميع أغراض التربية الرياضية البيئية كمجال حيوى من مجالات التربية البيئية لمعرفة تأثيرها

وأهميتها على الأفراد بالمؤسسات التعليمية المختلفة، ومدى توافرها فى مناهج الرياضة المدرسية وأيضاً دراستها سوف يسهل عليهم معرفة ما يلى:

١ - سلوكيات البيئة الرياضية اللازمة لأفراد المؤسسات التعليمية.

٢ - تساعد المسئولين عن وضع مناهج التربية الرياضية لمراحل التعليم المختلفة بما يتمشى مع الأهداف القومية والاجتماعية.

٣ - إظهار نواحى القوة والضعف فى المحتوى البيئى الموجود بمناهج التربية الرياضية حتى يمكن تنمية الإيجابيات والتغلب على السلبيات لاستبعادها مما يعدل من سلوكيات التلاميذ البيئية.

٤ - يبرز دور معلمى التربية الرياضية وأهميته فى تنفيذ المنهاج بالإضافة إلى ما يقومون به من قدوة صالحة فى السلوك البيئى أمام التلاميذ.

٥ - يساعد على دراسة الرياضة البيئية فى مراحل التعليم المختلفة وعلاقتها بمتغيرات المنهاج وطريقة التدريس وإعداد المعلم والأهداف الإستراتيجية للتعليم، وهذا يساعد على تمهيد الطريق أمام الباحثين فى أقسام التربية الرياضية بصفة عامة.

٦ - الاستجابة الموضوعية لما تنادى به المؤتمرات والندوات والأبحاث الخاصة بالبيئة من ضرورة إدخال التربية البيئية ضمن مناهج التربية الرياضية بصفة خاصة.

٧ - محاولة التغلب على القضايا البيئية فى مراحل التعليم المختلفة ومحاولة التغلب عليها من خلال أنشطة التربية الرياضية.

٨ - المساهمة فى اكتساب الوعى الرياضى البيئى وإكساب الطلبة الاتجاه الإيجابى نحوه.

٩ - تقييم القيم الاجتماعية الإيجابية من أجل المحافظة على البيئة.

١٠- توعية جميع مدرسى التربية الرياضية وذلك بإبراز دورهم الريادى فى حل بعض مشكلات البيئة.

بعض المقترحات التى قد تساعد على النهوض بالتربية الرياضية فى المجال الرياضى :

* إعداد برامج رياضية بيئية متدرجة من رياض الأطفال حتى مرحلة الجامعة.
* نشر الرياضة البيئية وتشجيع ممارسة السلوك والوعى الرياضى البيئى للأفراد من خلال المواقف الحياتية المختلفة.
* الاستفادة من نتائج تقويم برامج التربية الرياضية البيئية بغية إرشاد المسئولين والمتخصصين والتربويين فى ضوء الواقع الفعلى لمواجهة الصعوبات والسلبيات الخاصة بمجال التربية الرياضية البيئية.
* رفع شعار «فكر عالمياً واعمل محلياً» لمواجهة التحديات التى ترتبط بالبيئية الرياضية.
* ضرورة الاهتمام بإجراء البحوث والدراسات الميدانية والتجريبية فى مجال التربية الرياضية البيئية فى كافة المراحل التعليمية وفروع المعرفة الإنسانية على اعتبار أنها قضية قومية بالغة الخطورة.
* ضرورة تأهيل وإعداد وتدريب معلمى التربية الرياضية تأهيلاً تربوياً وأكاديمياً، وذلك من خلال البرامج الهادفة عن التربية البيئية والوعى البيئى، وكذلك المواقف والخبرات البيئية المبنية على أسس علمية سليمة.
* ضرورة تدريب معلمى التربية الرياضية على أساليب التدريس الفعالة لغرس الاتجاهات الإيجابية نحو الرياضة البيئية والسلوك الصحيح للشباب والنشء منذ مرحلة الطفولة.
* ضرورة اتخاذ المعايير السلوكية الرياضية البيئية محوراً رئيسياً عند بناء مناهج التربية الرياضية بالمراحل التعليمية المختلفة.
* تزويد مناهج التربية الرياضية بأمثلة توضح كيفية قياس قدرة التلاميذ على تطبيق وممارسة المعايير السلوكية الرياضية البيئية المرغوبة.
* إعادة صياغة الأهداف الخاصة بمنهاج التربية الرياضية بمراحل التعليم العام صياغة إجرائية وإدخال الأهداف الخاصة بالتربية الرياضية البيئية بها.

* اتخاذ العلاقات البيئية محوراً للدراسة كلما أتيحت الفرصة لمعلمى التربية الرياضية أثناء تدريس التربية الرياضية.

* الاهتمام بإكساب التلاميذ المعايير السلوكية الرياضية البيئية المرغوبة.

* إعداد دليل للمعلم يتضمن المعايير السلوكية البيئية المرغوبة التى يمكن إكسابها من خلال تدريس التربية الرياضية.

* الاستفادة من الحصص الاحتياطية لمعلمى التربية الرياضية فى تدريس محتوى التربية الرياضية البيئية.

* ضرورة الاهتمام بتبصير معلمى التربية الرياضية بالقيم السلوكية البيئية المستمدة من المجتمع وطبيعة التربية الرياضية من خلال برامج إعداد المعلم.

* ضرورة الاهتمام بتدريب معلمى التربية الرياضية على استخدام الأساليب التدريسية التى تساعد على إكساب السلوكيات الإيجابية نحو التربية الرياضية البيئية.

* إعطاء بعد بيئى لبرامج التعليم بكليات التربية الرياضية.

* الاهتمام بتنمية الاتجاهات البيئية المناسبة لدى طلاب كليات التربية الرياضية بحيث يمكنهم التصرف بصورة سليمة نحو البيئة التى يعيشون فيها.

* اتخاذ العلاقات البيئية محوراً للدراسة كلما أتيحت الفرص فى كليات التربية الرياضية.

* وضع تصور لنسق الرياضة البيئة لمراحل التعليم يوزع على مقررات التربية الرياضية خلال سنوات الدراسة المختلفة حتى يمكن تزويد التلاميذ بالمعايير السلوكية للرياضة البيئية.

دور منهاج التربية الرياضية ومعلميها فى إكساب السلوك البيئى :

تعتبر المعايير السلوكية البيئية ذات أهمية فى حياة الفرد والجماعة إذ أنها تساهم بصورة فعالة فى بناء شخصية الفرد وتشكيل تفكيره لارتباطها عنده بمعنى الحياة ذاتها كما أنها تعتبر خط الاتزان الأول من مصالح الفرد الشخصية ومصالح

مجتــمعه الذى يعــيش فيه. وإذا نظرنا إلى اتجاهات الفــرد نجدها تتأثر تأثراً كــبيراً بالتوعية البيئية كما ان الاتجاهات الإيجابية تجاه البيئة يجعل لديه القدرة على التفانى فى النهوض بالبيئة.

ويعتبر التعليم بصفة عامة والتربية الرياضية بصفة خاصة لها الأهمية الأولى فى تعديل سلوك الفرد إلى ما فيه النهوض بمستواه السلوكى والأخلاقى والاجتماعى بما يتمشى مع قيمة خدمة المجتمع الذى يعيش فيه.

وإذا نظرنا إلى أى منهج دراسى نجد أن محتــواه يمثل الجزء الرئيسى والأساسى، لذا فإن نجاح العــملية التعليميــة والتربوية والتى من بينها التربيــة الرياضية التى عن طريق ممارسة أنشطتــها المختلفة والمعــدة إعداداً سليماً والتى تعــتبر جانبــاً هاماً من العملية التربوية بالمدرسة تهتم بإكساب القيم والمعــايير السلوكية الإيجابية نحو البيئة بحكم طبيعتهــا وأهدافها كما إنها تعتبر مــادة تساهم وتشارك فى الإعداد للمواطنة السليمة، فالتربية الرياضية تعتبر دراسة للطبيعة البشرية فى مواقف متعددة ولذا فهى من المواد التى تساعد الأفراد على فــهم أنفسهم والمجتمع الذى يعيشون فــيه وقيمه ومثله العليا، فهى بأوجه أنــشطتها المختلفة تتناول الحياة الاجتمــاعية والمثل الخلقية وتغير من سلوكيات الأفــراد نحو البيئة، بجانب عنايتها بصحتــهم وتنمية مهاراتهم وقدراتهم البدنية والحركية، وبذلك يمكن تحقيق النمو الشامل المتزن كل وفقاً لقدراته واستعدادته وبما يناسب قدرتهم على التكيف مع أنفسهم ومجتمعهم الذى يعيشون فيه.

ويجدر بنا أن نذكر أهمية تعديل برامج التربية الرياضية بما يتمشى مع تنمية القيم الخلقية والاجتمــاعية والاندماج مع البيئة الذى يعيش فــيها وذلك من خلال أنشطة التربية الرياضية البيئية التى تتمشى مع مراحل النمو المختلفة.

ويعتبر مدرس التربية الرياضية بما لديه من خبرة علمية وعملية وأساليب تدريس حديثة لديه القدرة على بث الروح الاجتماعية والجمالية والمساهمة فى وضع برامج أنشطة الرياضة البــيئية التــى تجعل من أنشطة التربية الــرياضية ما يســمى بالرياضة البيئية.

المعايير التى يجب مراعاتها لإكساب التلاميذ القدرة على ممارسة الرياضة البيئية:

لكى يكتسب الفرد القدرة على ممارسة الرياضة البيئية يجب الالتزام بما يلى:

١ - التدريب على كيفية صيانة الأجهزة والأدوات الرياضية وكيفية المحافظة عليها وأثر ذلك فى سلامة الفرد والبيئة.

٢ - التقيد بالسلوك البيئى السليم داخل المنشأة الرياضية.

٣ - الإلمام بكيفية التشجيع السليم أثناء مشاهدة الرياضة.

٤ - محو الأمية الرياضية بين الأهل والأصدقاء.

٥ - التدريب على كيفية الاهتمام بالبيئة التعليمية أثناء دروس التربية الرياضية.

٦ - التدريب على الاهتمام بالبيئة المدرسية وكذلك البيئة المحيطة بالمدرسة.

٧ - الإلمام بكيفية الاهتمام بالملاعب المدرسية وصيانتها.

٨ - التدريب على بعض الخدمات المتنوعة مثل أسبوع الهلال الأحمر والاهتمام بالملاعب والأجهزة الرياضية.

٩ - الاهتمام بأساليب الأمن والسلامة التى يجب اتباعها أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.

١٠- التعرف على كيفية استخدام أنشطة التربية الرياضية فى القضاء على ممارسة عادة التدخين.

١١- التدريب على بعض الإسعافات الأولية (تنظيف وعلاج الجروح - النزيف البسيط - إصابات الملاعب. . . إلخ).

١٢- التأكيد على خطورة استخدام أدوات الغير.

١٣- الإلمام بالبيئة الصحية التى يجب توافرها فى الملاعب والصالات الرياضية والأبنية المدرسية.

١٤- محاولة مساعدة انتشار الألعاب الشعبية البيئية.

١٥- الالتزام بالنسب المخصصة لكل فرد من مساحات خضراء وملاعب.

١٦- التحذير من لبس الملابس الرياضية الضيقة أثناء ممارسة النشاط الرياضى.

١٧- الالتزام بعدم الضوضاء عند تشجيع أحد الفرق الرياضية مما يؤدى إلى إيذاء المجتمع.

١٨- التبصير بالأمراض الجلدية التى قد تؤثر على صحة الفرد ونقلها من شخص لآخر.

• القوام المعتدل والبيئة:

تعريف القوام المعتدل :

هو القدرة على وضع أجزاء الجسم فى الوضع الطبيعى المعتدل والمتناسق مع الجزء الآخر، بحيث تكون العضلات فى وضعها الطبيعى، وتبذل أقل جهد ممكن عند القيام بمجهود كبير.

العوامل البيئية التى قد تؤثر فى قوام الطفل :

هناك بعض العوامل البيئية التى قد تؤثر فى قوام الطفل وعلى أجهزته الحيوية وهذه العوامل هى:

أولاً : قبل الولادة :

١ - سوء التغذية:

فالإهمال فى غذاء السيدة الحامل يؤثر سلباً على صحة الجنين ويؤدى إلى ولادة طفل غير صحيح بدنياً وبالتالى يؤدى إلى التشوهات القوامية. أما الاهتمام بصحة الأم الحامل وتناولها للغذاء الصحى المتوازن الذى يحتوى على العناصر الغذائية الأساسية يجعلها تتمتع هى ووليدها بصحة جيدة وبالتالى يولد الجنين بقوام سليم.

٢ - عدم ممارسة الأم الحامل للأنشطة الرياضية :

فالإهمال فى ممارسة الأنشطة الرياضية المعدة إعداداً علمياً سليماً ووضعت لهذا الغرض تؤدى إلى ولادة طفل غير صحيح بدنيا، وقد يكون لديه بعض التشوهات، لذا فإن ممارسة السيدة الحامل للرياضة البدنية التى وضعت تحت

إشراف طبى ورياضى سليمين تساهم مساهمــة فعالة فى ولادة طفل ذا صحة جيدة وخال من التشوهات.

٣ - العقاقير:

تناول نوع واحد أو أكثر من العــقاقير الطبية دون الرجوع إلى طبـيب متخصص فإنها تؤدى إلى انتقال تأثير تلك العقاقير تأثيراً سلباً على صحة الطفل من خلال دم الأم إلى دم الجنين ويؤدى بالتالى إلى تشــوهات للجنين، لذا فإن أى سيــدة حامل يجب أن تلجأ إلى الطبيب المعالج قبل تناول أى عقاقير طبية.

٤ - التدخين :

تدخين الأم الحامل يؤثر على صحة الجنين من خلال المشيمة وبالتالى يؤدى إلى حدوث تشوهات للجنين، لذا فإن الأم الحــامل يجب أن تمتنع عن التدخين حرصاً على سلامة طفلها.

٥ - التعرض للإشعاع :

إن جرعات الإشعاع خصوصــا إذا كانت كبيرة يمكن أن تؤدى إلى الإجهاض أو قد تؤدى إلى التخلف العقلى والجسمى أو أحدهما.

٦ - عمر الأم :

إنجاب الســيدة فى سن متأخــر يؤدى إلى أطفال متخلفين عــقلياً أو جســمياً أو الاثنين معاً، لذا فإن الإنجاب يكون أفضل كلما كان سن الأم مناسباً للإنجاب.

٧ - أمراض الأمومة :

هناك بعض الأمراض خــصوصاً أمــراض الدم أو الأمراض التناسليــة تنتقل من الأم إلى الجنين مما يؤدى إلى التأثير على الجنين ويكون نموه ضعيفاً أو قد يؤدى إلى تشوه قوامه، لذا فإن الأم الحامل يجب أن تهتم بصحتها وتبتعد عن الأمراض التى قد تؤثر عليها وعلى جنينها.

٨ - الملابس الضيقة:

إن لبس الأم للملابس الضيقة أثناء فترة الحمل قد يؤدى إلى إعاقة الدورة الدموية فى جسم الأم وبالتالى قد تعوق عملية التنفس وتؤثر فى نمو الجنين، لذا فإن السيدة الحامل يجب أن تلتزم بلبس الملابس المناسبة.

ثانياً: بعد الولادة:

هناك بعض العادات البيئية التى قد تؤثر على قوام الطفل بعد ولادته، وهذه العادات هى:

١ - عدم ممارسة الرياضة:

إن عدم ممارسة الأنشطة الرياضية للطفل منذ الولادة يؤثر سلباً على صحته، لذا فإن الأم التى تهتم بصحة وليدها يجب أن تعمل على تنشيط طفلها بطريقة مستمرة فمثلاً عندما يستيقظ الطفل من نومه تقوم الأم بضم الذراعين على الصدر ثم فردهما جانباً، وضم الرجلين على البطن وفردهما أيضاً يؤثر تأثيراً إيجابياً على قوام الطفل وتجعله نشطاً ومرحاً.

٢ - الجلوس المبكر:

هناك الأمهات اللائى يحاولن تدريب الطفل على الجلوس قبل أن تكون عضلاته مهيئة لذلك، لذا فإن ذلك يؤدى إلى وجود تشوهات فى العمود الفقرى وبالتالى يؤدى إلى تشوه القوام ككل.

٣ - الوقوف المبكر:

بعض الأمهات يحاولن تدريب أطفالهن على الوقوف المبكر وقبل أن يكتمل نمو عظامهم وهذا يؤدى إلى تشوه الرجلين وأيضاً يؤدى إلى تشوه العمود الفقرى مما يؤثر على القوام ككل سلباً.

٤ - المشى المبكر:

يوجد العديد من السيدات يحاولن الإسراع بجعل أطفالهن يمشون بسرعة قبل

استكمــال نموهم، وهذا بالتالى يؤدى إلــى التصاق الفــخذين أو إلى اعــوجاج فى الرجلين وبالتالى التأثير على القوام ككل سلباً.

٥ - سوء التغذية :

إن سوء التغذية بالنسبة للطفل فى البــداية يؤدى به إلى ضعف عام فى جسمه، وقد يكون السبب فى ســوء التغذية هو عدم غذاء الأم نفسهــا أو حرمان الطفل من لبن الأم. وإذا أصيب الطفل بالضعف العام أثر ذلك على نموه السليم وبالتالى على قوامه.

ثالثاً : مرحلة ما قبل المدرسة :

يعتبر الاهتمام بقــوام الطفل فى أى مرحلة من المراحل خصوصاً المراحل الأولى فى حــياته والتى يكون لهــا الأثر الإيجابــى أو السلبى على الطفل أمر ضــرورى، فأطفالنا هم شــباب الغد ورجال المســتقبل، وإذا لم يكن هناك اهتمــام عام وشامل فإن ذلك يؤثر على البيئة ككل. لذا فــإنه يمكن توضيح بعض الآثار السلبية التى قد تؤثر على قوام الطفل وكيفية الوقاية منها وفقاً لما يلى:

١ - التغذية:

ان الغذاء المتوازن بالنسبة للأطفال عموماً، وطفل ما قبل المدرسة له أهمية كبيرة لأن الطفل فى مرحلة نموه يحتاج إلى هذا الغذاء المتوازن حــتى ينمو جسمه بجميع أعضائه نمواً متزناً لأن نقص العناصر الغذائية للطفل فى هذه المرحلة يؤثر على نموه ككل وبالتالى على قوامه.

٢ - ممارسة الرياضة :

إن ممارسة الطفل للرياضة تســاهم فى جعل جسمه متناسق وقــواه العضلية مميزة ورشاقــته أيضاً وجمــيع عناصر اللياقة البــدنية تكون على درجة عــالية من التناسق والتكامل وإهمالها يؤدى إلى عكس ذلك ويكون الطفل منهك القوى غير نشط.

٣ - مراعاة عادات الوقوف :

إن الطفل إذا نشأ على عــادة خاطئة فى الوقوف سيــؤدى ذلك إلى عدم تناسق

أجزاء جسمه ويؤدى إلى قوام كله تشوهات، لذا فـإنه يجب توجيه الطفل التوجيه السليم والاهتمام بالوقوف المعتدل.

٤ - مراعاة جلوس الطفل :

إن طفل ما قبل المدرسة إذا لم يأخذ العناية الكافـية فى التوجيه للجلوس السليم الذى يتميـز بالأوضاع السليمة سيـؤثر ذلك على قوامه ويجعله يعـانى من مشاكل كثيرة بعد ذلك.

٥ - مراعاة الحالة النفسية للطفل :

ان تعرض الطفل لأزمات نفسية متتالية يؤثر أيضاً على قوامه لأنه بالتالى سيأخذ أوضاع جسمية غير سليمة، لذا فإنه يجب معاملة الطفل معاملة متزنة لا تدليل ولا اضطهاد.

المراجع

● أولاً : المراجع العربية :

١ - **إبراهيم سلامة** : الاختبارات والمقاييس فى التربية الرياضية، دار المعادى، الإسكندرية، ١٩٨٠م .

٢ - **أحمد حسن اللقانى** : المناهج بين النظرية والتطبيق، عالم الكتب، القاهرة ١٩٩٥م.

٣ - **أشرف جمعة سيد** : تأثير برنامج مقترح باستخدام القصة الحركية على الابتكار الحركى للأطفال ما قبل المدرسة بمدينة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٩٢م.

٤ - **الدمرداش سرحان** : خصائص نمو طفل الرياض، وزارة التربية والتعليم، مركز بحوث المناهج، وحدة رياض الأطفال، ١٩٧٨م.

٥ - **المركز العربى للبحوث التربوية لدول الخليج** : تقويم برنامج تدريب المعلمين أثناء الخدمة، نموذج مقترح، ١٩٨٦م.

٦ - **أمين أنور الخولى** : أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٦م.

٧ - **تشارلز بيوتشر** : ترجمة حسن معوض، كمال صالح عبده، أسس التربية البدنية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ١٩٦٤م.

٨ - **على أحمد مدكور**: مناهج التربية أسسها وتطبيقاتها، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٨م.

٩ - **على راشد** : مفاهيم ومبادئ تربوية، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٣م.

١٠- **على الديربى، السيد محمد على**: مناهج التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، ط٢، دار الفرقان، جامعة اليرموك، ١٩٩٣م.

١١- **عفاف عبدالكريم:** طرق التدريس فى التربية الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٣م.

١٢- **سعد مرسى مازن:** المدخل إلى العلوم التربوية، عالم الكتب، القاهرة، ١٩٨٠م.

١٣- **محمد حسن علاوى:** سيكلوچية القيادة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٨٨م.

١٤- **محمد سعد زغلول، مكارم أبو هرجة، هانى سعيد:** تكنولوچيا التعليم وأساليبها فى التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١م.

١٥- **محمد محمد الحماحمى :** تطور الفكر التربوى فى مجال التربية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨م.

١٦- **مكارم حلمى أبو هرجة ، محمد سعد زغلول:** مناهج التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.

١٧- **مكارم حلمى أبو هرجة، محمد سعد زغلول:** طرق التدريس فى مجال التربية الرياضية، دار حراء، ١٩٩١م.

١٨- **مكارم حلمى أبو هرجة، محمد سعد زغلول:** منهاج التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، دار حراء ، ١٩٩٠م.

١٩- **مكارم حلمى أبو هرجة، محمد سعد زغلول:** التربية الرياضية البيئية بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ٢٠٠٠م.

٢٠- **مكارم حلمى أبو هرجة، محمد سعد زغلول، رضوان محمد رضوان:** موسوعة التدريب الميدانى، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠م.

٢١- **مكارم حلمى أبو هرجة، محمد سعد زغلول:** مشكلات منهاج التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠م.

٢٢ - **نوبررت ميـللر وآخرون:** اللعب النظيف للجـميع، ترجمـة أمين الخولى، سلسلة الفكر العـربى فى التـربية البـدنيـة والرياضيـة، العدد(٥) دار الفكر العربى، ١٩٩٤م.

• ثانياً : المراجع الأجنبية :

22 - A.A.H.P.E.R : Life Time Health Related physical fitness: Test mansual - reston 1980.

23 - Barrett, Kate : Exploration, A Method of teaching Movement, Madison Wesconsin Collehe Printing and Typing Compony 1965.

24 - Bower, T.G.R : the Perceptual World of the Child Combridge, Mass. Harvard university Press, 1977.

25 - Broer, M.E.R., and R.F. Zernecke : Efficiency of Human Movement, Philadelphia W.B. Saunders 1979.

26 - Callahue David, L. : Understanding Motor Development in children, New Development in Childrer, New york, Tronto, John Wiley & Sons. 1982.

27 - Corbin (ed) : A Textbook of Motor Development, Dubuqe, Lowa. W.C. Brown, 1985.

28 - Corbin, C.B.: Concepts of physical Fitness with Laboratories Dubque LA: Wmc, Brown Publisheres, 1985.

29 - Callahue, David : Development Movement Experiences For Childrer. John Wiley Sons, New york, Toronto, 1982.

30 - Hackett. : Layne and Robert Jeason, A guide to Movement exploration Palo Alto, Califovnia Pack Publication , 1967.

31 - Herkowitz, J : Assessing The Motor Development of children. Presentation and critique of tests in M.V. Ridenor (ed) Motor Development : Issues and Applications, Princeton, 1978.

32 - Lewther. J.D : The Learning and Performance of physical skills. Englewood Clifs, N.J. Prentice Hall, 1977.

33 - Keosh, If : Motor Performance of Elementary Sclool Children, Los Angeles, University of California, physical Education Department, 1965.

34 - Moostton Puska : Develomental Movement, Charles E.Columbus, Chio Merrill, 1981.

35 - Stoke , A. Motore. Fitness : The New/Moor R.C., William C-Winston Osalem, N C: Hunter Textbooks In €., 1981.

36 - Stokes Roberia : Fitness Everyone , North Carolina : Hunter Textbooks, 1983.

رقـم الايـداع :

٢٠٠٢ / ٩٣٧٨

الترقيم الدولى :

977 - 294 - 254- 2

مطـابـع آمـــون

٤ الفيروز من ش إسماعيل أباظة

لاظوغلى - القاهرة

تليفون : ٧٩٤٤٥١٧ - ٧٩٤٤٣٥٦